



World of Wellness

World of wellness  
8954 Geroldswil  
043 455 49 53  
<https://worldofwellness.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 35'500  
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 58  
Fläche: 112'715 mm<sup>2</sup>

**bauarena**

Auftrag: 3013162  
Themen-Nr.: 680.001

Referenz: 79318324  
Ausschnitt Seite: 1/4

# SAUNIEREN IN CORONA-ZEITEN

**Das Corona-Virus ist allgegenwärtig und begleitet uns in nahezu allen Lebensbereichen. So hat es mittlerweile auch Einfluss auf das Wellness-Verhalten genommen. Saunabesucher fragen sich: Welche Auswirkungen hat das Virus auf das Saunieren? Oder vielmehr, inwiefern kann damit das Immunsystem unterstützt werden?**





World of Wellness

World of wellness  
8954 Geroldswil  
043 455 49 53  
<https://worldofwellness.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 35'500  
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 58  
Fläche: 112'715 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3013162 Referenz: 79318324  
Themen-Nr.: 680.001 Ausschnitt Seite: 2/4

**U**nabhängig von der Corona-Pandemie ist ein gesunder Lebensstil wichtig. Denn dieser ist Grundvoraussetzung für ein stabiles Immunsystem, das wiederum für eine gute Gesundheit unabdingbar ist. Daher sollte man auf ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und regelmässiges Saunieren achten. Vor allem in der Corona-Zeit sollte man beim Saunabaden sehr konsequent sein und sich Zeit und Ruhe gönnen.

Für viele hat die Sauna schon sehr lange einen festen Platz im Leben und einen grossen Anteil am Wohlbefinden. Sie war aber selten so wichtig wie gerade jetzt. Beim Saunabaden werden Endorphine ausgeschüttet. Dementsprechend fühlt man sich danach erleichtert, entspannt und richtig gut. Ebenso setzt die mentale Entspannung ein, sodass man sich entstressen und neue geistige Energie auftanken kann.

Dank einer Studie von Professor Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung ist bekannt, dass Saunawärme und Trockensalz-Inhalation aktiv gegen das Coronavirus wirken können. Laut Professor Resch ist die Saunawärme die Achillesferse der Coronaviren: «SARS-CoV-Viren kapitulieren schnell vor Wärme. Es reichen schon 38 Grad Celsius, dass die Viren innerhalb von Stunden massiv weniger infektiös werden – insbesondere sehr hohe Luftfeuchtigkeit und schon 15 Minuten bei 56 Grad Celsius machen ihnen zuverlässig den Garaus.

Das kann man sich zunutze machen, um sich vor den Viren zu schützen beziehungsweise ihnen die Vermehrung im Körper möglichst schwer zu machen.» Deshalb ist das Saunieren für gesunde Menschen absolut empfehlenswert und sinnvoll. Die angenehme und schonende Wärme mit hoher Luftfeuchtigkeit ist mit einem Saunagang gut möglich.

### **WIE GESUND IST SAUNIEREN TATSÄCHLICH?**

Wenn man bedenkt, wie viele gesundheitsfördernde Wirkungen das Saunieren auf den Körper hat, könnte man sagen: sehr gesund. Nicht nur das Immunsystem wird gestärkt, auch der Parasympathikus wird angeregt, was zu schnellerem Einschlafen und weniger Aufwachphasen in der Nacht führt. Und es verbessert sich die Durchblutung der Haut, um nur zwei weitere Beispiele zu nennen. Auch wenn bei dieser Aussage manche schmunzeln werden, es ist aber erwiesen: Saunagänger leben länger. Mit den Wärme- und Kältereizen beim Saunabaden wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und beugt Bluthochdruck vor. Ein wichtiger Punkt, der oft vergessen wird: Neben der körperlichen Gesundheit sind regelmässige Auszeiten in der Sauna auch sehr gut für das Gemüt. Stress, Druck und Hektik im Alltag können sehr belastend sein. Die wohlige Wärme der Sauna entspannt die Muskeln, löst Verspannungen und hilft Stress abzubauen.

### **WIE OFT UND WIE LANGE SOLLTE MAN SAUNIEREN, UM SEIN IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN?**

Die Regelmässigkeit ist das A und O. Saunagänge stärken das Immunsystem – ähnlich wie sportliches Training die Ausdauer – langsam und kontinuierlich. Einmal joggen gehen macht niemanden zum Sportler. Die Antwort nach dem wie oft und wie lange ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wichtig ist, dass man sich dabei wohlfühlt. Für einen Saunagang kann man sich an einer Zeit von acht bis 15 Minuten orientieren. Wie viele Saunagänge man pro Woche einlegt, ist nicht so entscheidend, Hauptsache, man gönnt sich die Sauna wenigstens einmal in der Woche. Viele machen gleich zwei oder drei Saunagänge, kühlen sich danach immer gut ab und ruhen sich zwischen den Saunagängen aus. Beim täglichen Saunieren reicht schon ein Durchgang aus. Bei Untersuchungen wurde festgestellt, dass das Immunsystem hier sehr schnell reagiert und schon nach acht bis 12 Wochen deutliche Effekte erkennbar waren.

#### **FÜHRENDE SAUNA-HERSTELLER:**

*Klafs AG, Baar & Bauarena, Volketswil*  
[www.klafs.ch](http://www.klafs.ch)

*Küng Wellness AG, Hochdorf & Bauarena, Volketswil*  
[www.kuengsauna.ch](http://www.kuengsauna.ch)



World of Wellness

World of wellness  
8954 Geroldswil  
043 455 49 53  
<https://worldofwellness.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 35'500  
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 58  
Fläche: 112'715 mm<sup>2</sup>

**bauarena**

Auftrag: 3013162  
Themen-Nr.: 680.001

Referenz: 79318324  
Ausschnitt Seite: 3/4



*Am besten gleich alle drei: Sauna, Dampfbad und Infrarot. (Bild: Klafs AG)*



*Mehr Design geht nicht: Omnia Outdoor-Sauna von Küng Wellness AG.*



World of Wellness

World of wellness  
8954 Geroldswil  
043 455 49 53  
<https://worldofwellness.ch/>

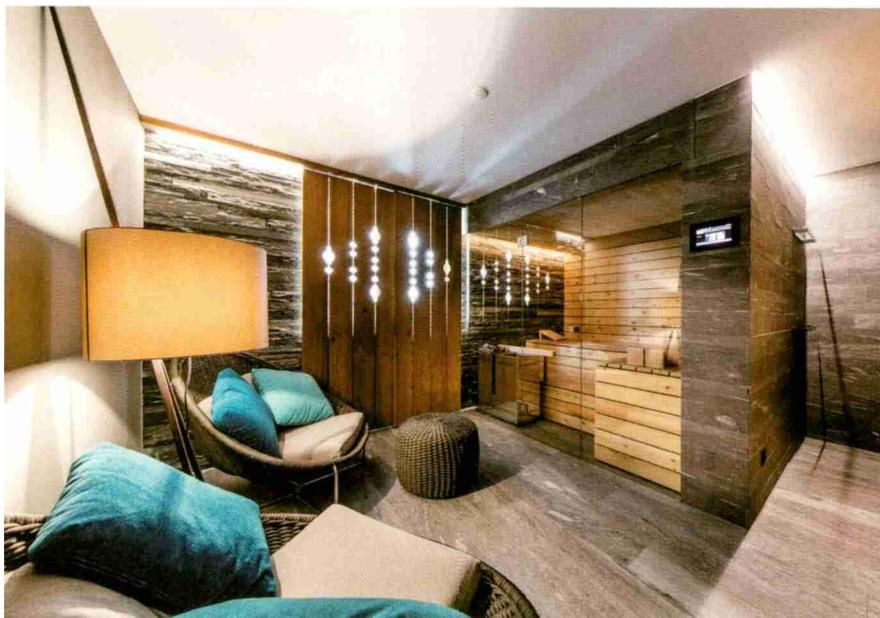
Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 35'500  
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 58  
Fläche: 112'715 mm<sup>2</sup>

**bauarena**

Auftrag: 3013162  
Themen-Nr.: 680.001  
Referenz: 79318324  
Ausschnitt Seite: 4/4



*Jede Sauna ein Unikat (Bild: Küng Wellness AG)*



*Die Sauna Aura von Klafs lässt sich perfekt auch in den Wohnbereich integrieren.*