

# Saunieren

## für Ihr Wohlbefinden in der Taunus Therme

### **Saunieren - das gesunde schweißtreibende Vergnügen**

Immer mehr Menschen entdecken das Saunieren, das den Schweiß aus allen Poren treibt und dabei das Gefühl vermittelt, der Körper könne sich so von allen Giften und Schlacken befreien. In der Tat: Saunieren ist gesund für nahezu jeden, ob jung, ob alt. Der Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung ist ein ausgezeichnetes Training für die kleinen und kleinsten Blutgefäße in der Haut. Hitze erweitert diese Adern, kaltes Wasser im Tauchbecken oder unter der Dusche lässt sie augenblicklich wieder eng werden. Reaktionen, die nicht nur beim Saunieren, sondern auch im täglichen Leben sinnvoll sind. So kann sich der Körper beispielsweise effektiver vor Wärmeverlusten in kalter Umgebung schützen und Erkältungskrankheiten vorbeugen.

Saunieren härtet ab - vermutlich auch durch direkte Auswirkungen auf das menschliche Immunsystem. Darüber hinaus hat Saunieren positive Wirkungen auf den Kreislauf, vor allem bei niedrigem Blutdruck oder labilen Kreislaufverhältnissen (allerdings Vorsicht bei hohem Blutdruck).

### **Saunieren: Entspannen und die Seele baumeln lassen**

Vor allem aber bietet saunieren eines: Entspannung, Erholung und Abstand vom Alltag. Einfach für ein paar Stunden die Seele baumeln lassen - das fällt gerade in modernen und attraktiv gestalteten Saunabereichen oder Erlebnisbädern wie in der Taunus Therme leicht. Da kann ein halber, freier Tag schon Urlaubsgefühle wecken. Und gerade, wenn Stress und Hektik unseren Alltag zunehmend bestimmen, ist das nicht nur erholsam und angenehm, sondern auch gesund und leistungssteigernd. Damit der Organismus aber wirklich vom saunieren profitiert, sollte man regelmäßig hingehen. Einmal pro Woche saunieren ist ausreichend, da die positiven Wirkungen etwa sieben Tage lang anhalten. Zwei oder drei Besuche pro Woche schaden nicht. Und auch, wenn die wohlige Wärme bei Frost und Minusgraden einladender erscheint als an heißen Sommertagen, sollte man das ganze Jahr über regelmäßig saunieren - im Sommer wie im Winter.

### **Saunieren ist kein Leistungssport**

Optimal ist es, wenn Sie nicht nur regelmäßig, sondern auch noch richtig saunieren. Denn wer nach der Devise "so lange und so heiß wie möglich" schwitzt, riskiert auch bei intakter Gesundheit einen Kreislaufkollaps. Sinnvoll sind pro Besuch zwei, vielleicht auch drei Saunagänge, nach Möglichkeit jeweils verbunden mit einem (aromatischen) Aufguss. Saunieren Sie nur so lange, wie es Ihnen wirklich gut tut (6 - 8 Minuten pro Saunagang sind völlig ausreichend). Gerade in größeren Saunalandschaften gibt es zum Saunieren in der Regel Räume mit unterschiedlichen Temperaturen. Probieren Sie aus, was Ihnen persönlich am angenehmsten ist.

Nach dem Saunieren heißt es: kalt duschen. Das wäscht nicht nur den Schweiß von der Haut, sondern bewirkt auch ein schlagartiges Zusammenziehen der kleinen Blutgefäße. Noch besser: raus ins Freie, die Haut mit Schnee einreiben oder in ein kaltes Wasserbecken steigen (nicht hinein springen!). Auch kalte Kneippgüsse nach dem Saunieren wirken stabilisierend auf Gefäßsystem und Kreislauf. Allerdings: Nicht zu lange in der Kälte bleiben, der Körper soll nicht auskühlen. Zwischen den Saunagängen, vor allem aber nach dem letzten Gang gilt: ausruhen. Ein warmes Fußbad im knöcheltiefen Wasser verhindert, dass der Körper nachschwitzt (zum Beispiel auf dem Heimweg).



[Taunus Therme](#)