

Sauna im Sommer

Im Sommer freiwillig Schwitzen? Klingt ungewöhnlich, ist aber sehr wohltuend. Denn regelmäßiges Saunieren stärkt den Stoffwechsel und das Immunsystem.



Regelmäßige Auszeiten in der Sauna mit Familie oder Partner sind goldwert. Und das auch im Sommer. Was viele nicht wissen: Die Hitze an einem heißen Sommertag unterscheidet sich ganz klar von der Hitze, die wir in einer Sauna erleben. Während die Wärme in der Sauna eher trocken ist, enthält die Luft im Freien eine hohe Feuchtigkeit. Wer selbst bei warmen Außentemperaturen weiterhin in die Sauna geht, profitiert von vielen Vorteilen für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden.

Wie ein Training für den Organismus

Saunieren im Sommer macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für ein Erfrischungsvergnügen zwischendurch. Der Unterschied zwischen dem Schwitzen in der schwül-heißen Sommerluft und der Sauna ist nicht nur die Trockenheit, vor allem der Wechsel

von Wärme und eiskalter Abkühlung verstärkt den gesundheitlichen Effekt. Bei regelmäßigen Saunagängen das gesamte Jahr über wird der Organismus auf die Hitze trainiert. Der Kreislauf stabilisiert sich, die Blutgefäße werden erweitert und die Muskulatur entspannt sich. Ein weiterer Vorteil: Wir gewöhnen uns an die hohen Temperaturen, sodass sich die mittlerweile fast tropischen Sommer in Deutschland besser aushalten lassen. Wer also manchmal mit Kreislaufproblemen bei schwüler Hitze zu kämpfen hat, sollte regelmäßiges Saunieren genießen.

Dabei nicht das Trinken vergessen!

Um das Schwitzen zu unterstützen, ist es ratsam, vor dem Saunabaden reichlich Flüssigkeit – idealerweise Tee oder Wasser – zu sich zu nehmen, ebenso in längeren Pausen zwischen den einzelnen und nach dem letzten Saunagang. Es ist wichtig, den Wasserverlust wieder auszugleichen.

Drinnen oder draußen? – am liebsten Zuhause

Am schönsten ist das gemeinsame Saunieren Zuhause. Ob die eigene Sauna im Inneren des Hauses ihren Platz findet oder im Garten richtet sich ganz nach dem persönlichen Belieben. Doch gerade im Sommer hat die Sauna im Freien für viele einen besonderen Charme. Hier bietet KLAFS mit der Außensauna „TALO“ und ihrer kleinen Schwester „TORNI“ zwei moderne Modelle, mit denen man das natürliche Flair des ursprünglichen Saunierens zu Hause genießen kann. Die Außensaunamodelle von KLAFS sind der Beweis dafür, dass Gartensaunen sowohl elegant wie auch formschön gestaltet werden können und so zum Eyecatcher in der Gartengestaltung avancieren. So steht dem sommerlichen Saunavergnügen nichts mehr im Wege!

Bildmotive:



Auch im Sommer eignet sich das Saunieren und Entspannen als perfektes Programm für einen schönen Tag. So kann man neue Kraft tanken.



Nicht nur im Sommer ein guter Tipp: Vor, zwischen und nach den Saunagängen ist ausreichend trinken sehr wichtig. Am besten eignet sich Tee oder Wasser.



Ein echter Eyecatcher: Die Sauna TALO, finnisch für „das Haus“, ist flexibel in ihrer Gestaltung und passt so in jede Gartenanlage. An sommerlichen Abenden kann man die Sauna direkt in der Natur genießen.

Bildquelle: © KLAFS

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.

Alle Bilder stehen Ihnen unter diesem [Link](#) zur Verfügung.