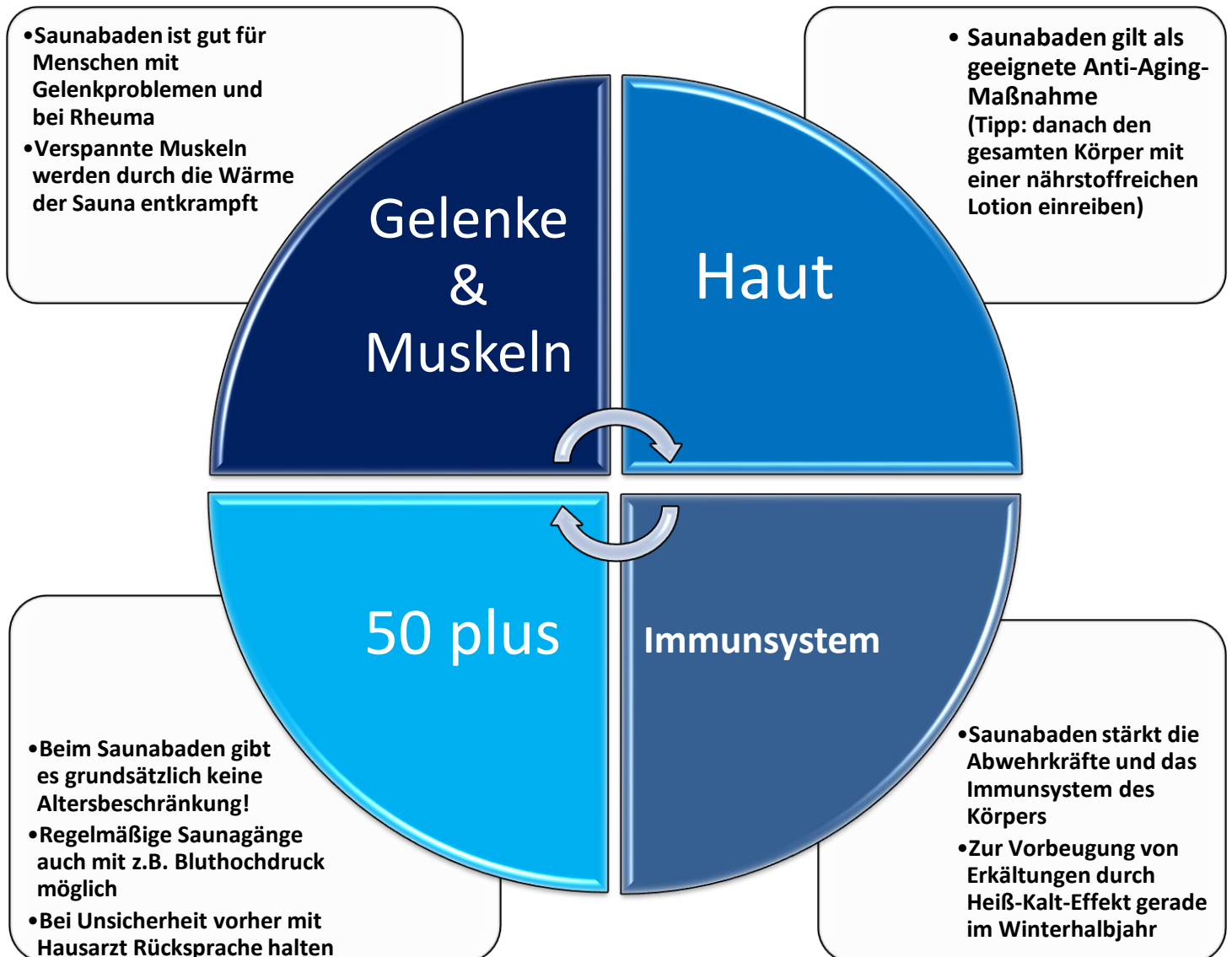


# Saunabaden



## Gesundheit & Wohlbefinden:

- Beim Saunabaden sollte grundsätzlich immer das persönliche Wohlbefinden an 1. Stelle stehen!
- Daher gilt: bei Schwindelgefühl, Kurzatmigkeit oder Gleichgewichtsstörungen die Sauna verlassen und dem Körper eine Erholung gönnen! Bei akuten Infekten oder Husten & Schnupfen die Sauna gar nicht erst betreten!
- Regelmäßiges Saunabaden senkt das Risiko für Erkrankungen und durch die wohltuende Wärme werden sogar die Blutgefäße geweitet und die Abwehrstoffe im Blut erhöht. Dadurch wird das Risiko für Herzinfarkte und andere Krankheiten gesenkt!