

SO WIRKT EIN SAUNABAD.

Mehr als 7 Mio. Bundesbürger gehen Monat für Monat in die Sauna. Entspannung und Erholung, Stärkung des Immunsystems, Körperpflege, Badespaß und Geselligkeit gehören zu den wichtigsten Motiven für ihren Besuch. Beim Saunabaden wirken im Wechsel Warm- und Kaltreize auf den Körper ein. Vielfältige Reaktionen des Organismus werden dadurch ausgelöst.

Die Wärme im Saunaraum veranlasst den Körper zu einer **Erweiterung der Blutgefäße** in der Haut und zu kräftigem Schwitzen. Obwohl die bald einsetzende Schweißverdunstung die Haut kühlt, steigt die Temperatur im Körperinneren um etwa 1 °C und in der Haut um gut 10 °C an.

Die Bildung von **Abwehrstoffen gegen Infekte** wird so gefördert. Die Saunawärme entspannt die Psyche und ist wohltuend für die Muskulatur. Das Herz schlägt zwar etwas schneller, aber durch die Erweiterung zahlreicher Blutgefäße in der Haut wird die Druckarbeit vermindert. Ein zu **hoher Blutdruck normalisiert** sich deswegen. Eine übermäßige Belastung des Herzens muss also nicht befürchtet werden.

In der Abkühlphase des Bades werden die erhöhten Körpertemperaturen durch die frische Luft, das kalte Wasser und das heiße Fußbad auf die Ausgangswerte abgesenkt. Saunagewohnten Menschen bleiben Erkältungskrankheiten durch den Heiß- und Kaltwechsel weitgehend erspart.

Ein Saunabad ist ein sehr **natürliches Mittel zur Körperpflege**. Kräftiges Schwitzen und anschließendes Duschen führen zu einer gründlichen **Hautreinigung**. In der Saunawärme werden die Hautzellen außerdem zur Neubildung angeregt.

(Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V. Prospekt Saunabaden. Text Rolf A. Pieper.)

SAUNABADEN TROTZ KRANKHEIT.

Manche Besucher verbinden mit der Sauna das Ziel der Schmerzlinderung und Heilung. Die richtige Beurteilung muss in solchen Fällen immer der behandelnde Arzt vornehmen. Bei akuten Erkrankungen mit Fieber und Entzündungen und bei schweren Organleiden wird er den Saunabesuch untersagen. Viele Krankheiten das Herz-Kreislauf-System, die Atemwege, den Bewegungsapparat und die Haut betreffend lassen ein Saunabad jedoch durchaus zu.

Besonders die Stärkung der allgemeinen Abwehrkräfte ist dabei von großer Bedeutung. Bei manchen Krankheiten kann die Sauna sogar die Therapie unterstützen. Wichtig ist aber immer, dass der Ablauf richtig und ohne Übertreibungen durchgeführt wird.

(Quelle: Deutscher Sauna-Bund e.V. Prospekt Saunabaden. Text Rolf A. Pieper.)

FÜR ABWECHSLUNG IST GESORGT.

Körper und Geist entspannen und dabei immer etwas Neues erleben? Mit verschiedenen Aufgüssen, ob duftend, mit Klangschalen oder einem besonderen Peeling – die Möglichkeiten sind vielfältig. Probieren Sie doch einfach mal etwas Neues aus! Alle Wellness-Events finden Sie im Eventkalender auf www.meridianspa.de oder in unserer Meridian-App.

Für weitere Informationen und Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter im Wellness-Bereich gerne jederzeit zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Aufenthalt!

ZENTRALE

Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH

Wandsbeker Zollstr. 87–89 | 22041 Hamburg | Tel. 040/65 89-0
www.meridianspa.de



5 x in Hamburg, 1 x in Berlin,
1 x in Kiel und 1 x in Frankfurt



SAUNIEREN ABER RICHTIG!

Der perfekte Saunagang

SAUNIEREN – ABER RICHTIG!

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für einen Besuch, denn Körper und Geist sollen entspannen. Für einen perfekten Sauna-Aufenthalt haben wir Ihnen einige Ratschläge und Gesundheitstipps zusammengestellt:



1. Gehen Sie **weder hungrig noch direkt nach einer Mahlzeit** in die Sauna. Das Poolrestaurant, die Bar und die Lounge bieten neben leichten Gerichten auch kleine Snacks und Säfte an.

2. Duschen Sie vor dem ersten Saunagang gründlich mit Duschgel und trocknen Sie sich gut ab. **Saubere und trockene Haut** schwitzt schneller.

3. Legen Sie ein großes Saunahandtuch unter den ganzen Körper, damit **kein Schweiß auf das Holz** gelangt. Ein Saunagang sollte acht bis zwölf Minuten dauern. Entscheiden Sie aber immer nach Gefühl und Wohlbefinden, wann Sie die Sauna verlassen.



4. Liegend ist die Wärme angenehm gleichmäßig zu spüren. Um Ihren Kreislauf an das Aufstehen zu gewöhnen, setzen Sie sich für die letzten zwei Minuten aufrecht hin.

5. Der Körper benötigt nach dem Verlassen der Sauna sofort frische Luft, um die **aufgeheizten Atemwege und Schleimhäute abzukühlen**. Machen Sie am besten als erstes einen Rundgang an der frischen Luft im Außenbereich.



6. Kühlen Sie sich dann mit dem Kneippschlauch oder unter der Schwallbrause ab. Bevor Sie in das **Kaltwasserbecken abtauchen**, duschen Sie sich bitte ab. Bei Bluthochdruck ist das Kaltwasserbecken nicht geeignet. Mit wiederholten Kaltwasseranwendungen trainieren Sie Ihre Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.

7. Nach jedem Saunagang unterstützen Sie mit einem **heißen Fußbad** die Abkühlphase. Dies schafft ein Wärmegefühl bis hinauf zum Kopf und verhindert dadurch das Nachschwitzen.

8. In der **Ruhepause** kann sich der Körper erholen. Liegen und Decken stehen Ihnen in unseren Ruhebereichen zur Verfügung.

9. Ein Besuch auf der **Sonnenbank** empfiehlt sich nach den Saunagängen, so ist die Wirkung auf die Haut optimal.

10. Führen Sie auch nachfolgende Saunagänge wie oben beschrieben durch. Wir empfehlen Ihnen **maximal drei Durchgänge**. Probieren Sie ruhig unterschiedliche Aufgüsse aus.

11. Für einen perfekten Abschluss Ihres Aufenthaltes buchen Sie nach der Sauna eine **Massage oder Beauty-Anwendung in unserem Face & Body Day Spa**. Lassen Sie sich von den Mitarbeitern an der Rezeption oder im Wellness-Bereich beraten.



Weitere Informationen und Tipps für Ihren Aufenthalt entnehmen Sie bitte dem Aushang zu den Wellness-Regeln.