

# Sauna

Autor/in: [www.baederkalender.de](http://www.baederkalender.de)



Die aus dem Norden stammende Saunakultur wird mittlerweile auch bei uns von breiten Kreisen der Bevölkerung geschätzt. Einmal pro Woche in den "Schwitzkasten", so lautet die Faustregel. Dies tut dem ganzen Körper gut und härtet ab. Die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten nimmt dadurch deutlich ab. Aber auch für den Kreislauf ist der Wechsel von kalt und warm ein hervorragendes Training. Durch die Überwärmung wird die Stoffwechselfähigkeit angekurbelt und durch den kräftigen Schweißfluß die Haut entschlackt. Die Atemwege werden ebenfalls günstig beeinflusst. Wichtig beim saunieren ist, daß man sich genügend Zeit nimmt, und sich nach jedem Saunagang eine Ruhepause gönnt.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten