



<https://biz.li/3jgj>

# GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER GARTENSAUNA

Veröffentlicht am 09.02.2022 um 15:10 von Redaktion LeineBlitz

Eine Gartensauna stellt nicht nur eine schöne Dekoration dar, sie liefert auch jede Menge gesundheitliche Vorteile. Sie reduziert den Stress und trägt zu einem besseren Schlaf bei. Gartensaunen mit sich bringen, haben wir in diesem Artikel

## Weniger Giftstoffe und Stress dank Sauna

Da sich der Körper durch die Hitze in der Sauna aufwärmt, werden Giftstoffe aus dem Körper nach außen zu spülen. Dazu zählen unter anderem Schadstoffe aus der Umwelt in geringer Konzentration aufnehmen. Die entgiftet die Gartensauna. Zusätzlich hilft das regelmäßige Schwitzen dabei, die Ursachen für Verspannungen, Schmerzen und weiteren Erkrankungen zu beseitigen. Eine Meditation mit einer Gartensauna-Besitzer sollten sich also



Sitzung gönnen. Es wird zudem empfohlen den Saunagang zu einem Ritual werden zu lassen. Auch ist es eine gute Sache, nach der Sauna ein kaltes Bad zu nehmen und sich noch eine Weile auszuruhen. Dabei kann gespürt werden, wie der Körper von innen heraus noch glüht. Somit ist die Gartensauna eine der beliebtesten Möglichkeiten des Stressabbaus. Ein Gang nach der Arbeit oder vor einem stressigen Termin, kann helfen, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Durch die Abgabe der Endorphine nehmen die Verspannungen der Muskeln ab und es entsteht die eigene Wohlfühlmedizin aus sich selbst heraus. Je öfter also der Gang in die Sauna stattfindet, desto nachhaltiger ist die Entspannung.

## Gut für Gewichtsabnahme und für die Stärkung des Immunsystems

Die Gartensauna unterstützt dabei, das Gewicht zu reduzieren. Auch wenn das alleinige Aufsuchen der Gartensauna nicht automatisch die Pfunde purzeln lässt, gibt es immerhin einen unterstützenden Effekt. Das Schwitzen kostet den Körper immerhin Kalorien und der Flüssigkeitsverlust führt automatisch zu einem geringen Körpergewicht. Somit ist der Saunagang eine wunderbare Möglichkeit, den Prozess zu unterstützen. Wer also etwa die Ernährung umstellt und Sport betreibt und zusätzlich regelmäßig in die Sauna geht, wird große Erfolge feiern können. Ein weiterer wichtiger Mechanismus bei der Sauna ist die Herzaktivität. Durch den schnelleren Schlag wird der Kreislauf angekurbelt und es kommt zu einer besseren Kalorienverbrennung. Zusätzlich unterstützt die Sauna auch das Immunsystem. So haben verschiedene deutsche medizinische Studien ergeben, dass ein regelmäßiger Besuch in der Sauna das Risiko für Grippe und Erkältungen reduziert. Ein Grund liegt darin, dass somit die Produktion der weißen Blutkörperchen angekurbelt wird. Diese helfen dabei, Bakterien und Viren fernzuhalten bzw. zu bekämpfen. Somit kann der Gang in die eigene Sauna im Garten vor dem ein oder anderen Gang zum Arzt bewahren. Auch von Vorteil sind übrigens die Dampfbäder in der Sauna. Angereichert mit ätherischen Ölen löst dieser Schleim und befreit die Luftwege. Eine sehr wichtige Eigenschaft, gegen Probleme mit den Bronchien und zur Vorbeugung vor Erkrankungen der Atemwege