

SAUNAKULTUR



Marco Sprenger, Teamleiter «Badewelten»

Frage 1:

Ist Saunabaden ein natürliches Schlafmittel?

Ja, finnische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass in Nächten nach einem vorausgegangenem Saunabad die Einschlafzeit wesentlich verkürzt und die Tiefschlafphase erheblich verlängert war. Dabei war jedoch zu beachten, dass gewisse Zeitabstände zwischen dem Saunieren und Einschlafen erforderlich und von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind.

Frage 2:

Hat man bei regelmässigen Saunabädern einen gesünderen Schlaf?

Regelmässige Saunabäder fördern den gesunden Schlaf, bauen Spannungen ab und sorgen für allgemeines körperliches Wohlbefinden.

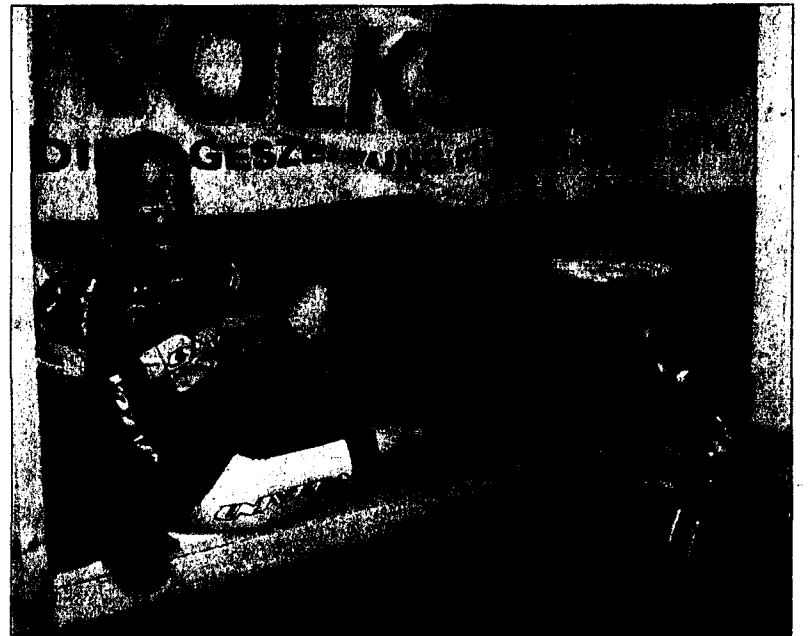
Frage 3:

Ist Saunabaden schädlich fürs Herz?

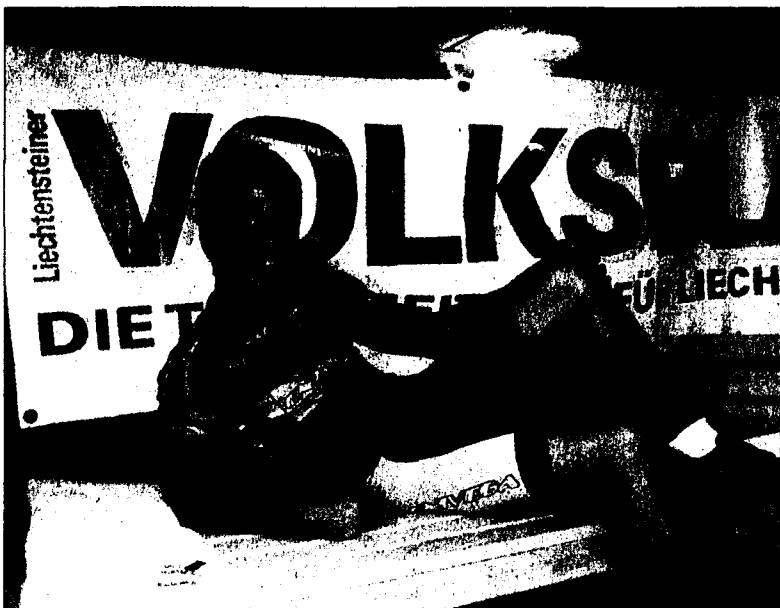
Saunaerfahrene Mediziner empfehlen regelmässige Saunabesuche zur Stabilisierung eines labilen Herz-Blut-Kreislaufes, weil die individuelle Herzleistung beim Saunieren zwar angeregt wird, aber gewissermassen nur ein schonendes Kreislauftraining darstellt. Die Temperaturen in einer Saunakabine sind zwar sehr hoch, die Verweildauer darin aber relativ kurz und die Luftfeuchtigkeit nur sehr gering. Zudem folgt jedem «heissen» Saunabad eine ebenso lange Abkühl- und Ruhepause. Deshalb ist Saunabaden fürs Herz nicht schädlich.



Sonja Bargetze, Triesenberg.



Werner Buob, Schaan.



Fabian Meier, Schaanwald.



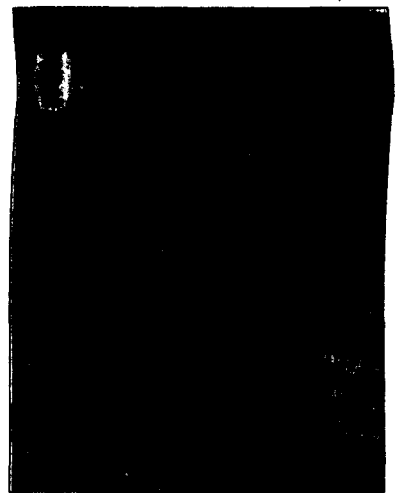
Josua Wille, Mauren.



Esther Ladner, Nadja Nigg, Vaduz.



Markus Tkavc aus Mauren, Horbert Schmucki aus Trimmis, Martin Kaiser aus Vaduz, Daniel Meier aus Eschen.



Ursula Oehry, Gamprin.

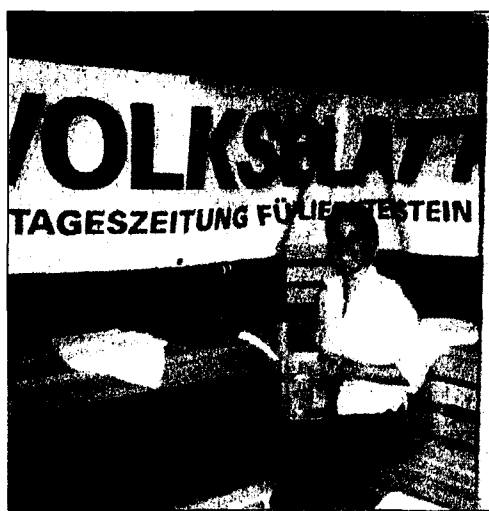


WETTBEWERBSPREIS

Finnische Sauna im Wert von 30 000 Franken gewinnen

Eine neue, grosse, tolle finnische Sauna der Marke Klafs – inklusive professionellem Einbau durch das kompetente Team der Ospelt Haustechnik in Vaduz – könnte schon bald Ihnen gehören. Bis zum 28. Oktober, auf zur Ospelt Haustechnik AG an die Wuhrstrasse 7 nach Vaduz. Dort füllen Sie einen Talon aus, ziehen sich kurz um, um sich dann mit umgewickelterm Badetuch (erhalten Sie von der Ospelt Haustechnik) in die Sauna zu setzen. Jeder Teilnehmer wird fotografiert. Öffnungszeiten Mo. – Fr. 8–12 Uhr und 13–17 Uhr. Alle Fotos unter «Volkssauna» im Netz.

www.volksblatt.li



Sabrina Raffaele, Triesen.



Renata Lagoder aus Vaduz, Janine Kindle aus Triesen, Thomas Zech aus Feldkirch, Thomas Ospelt aus Vaduz.

ANZEIGE

OSPELT HAUSTECHNIK

KLAFS

Wuhrstrasse 7, FL-9490 Vaduz / Telefon 00423 237 08 08 / www.ospelthaustechnik.li