



SAUNAKULTUR

Marco Sprenger,
Teamleiter
«Badewelten»

**Hilft die Sauna bei
Wirbelsäulenbeschwerden?**

Wirbelsäulenbeschwerden werden oft auf eine zu schwache Stütz- und Haltemuskulatur, mangelnde Durchblutung oder Unterkühlungsanfälligkeit zurückgeführt. Obwohl bereits vorliegende Verschleisserkrankungen an den Wirbelgelenken oder an den zwischen den Wirbelkörpern gelegenen Bandscheiben nur selten rückgängig zu machen sind, könne durch gezielte physikalische therapeutische Anwendungen Schmerzen gelindert werden. Neben speziellen gymnastischen Übungen, Bädern, Einreibungen, Bestrahlungen, etc. sind regelmässige Saunabäder ausgesprochen hilfreich. Saunabesuche können den gefürchteten Wirbelsäulenbeschwerden vorbeugen und bei bereits bestehenden Schäden Schmerzen lindern.

**Kann man mit Saunabaden auch
schmerzhafte Verkrampfungen lösen?**

Der Körper wird durch das grosse Hitzeaufkommen in der Sauna zur Ruhe gezwungen. Er entspannt sich und löst die schmerzhaften, muskulären Verkrampfungen.

**Sollte man mit Rheuma
in die Sauna gehen?**

Wie alle entzündlichen Prozesse gehören auch Krankheitsformen wie rheumatisches Fieber und andere akute, rheumatische Entzündungen nicht in die Sauna. Bei dem weitaus grösseren Teil der Betroffenen mit chronischem Rheumatismus jedoch können Saunaanwendungen Schmerzen lindern und die oft eingeschränkte Beweglichkeit verbessern. Saunieren gilt als unterstützende Heilmassnahme bei der Rheumatherapie auf natürliche Weise. Jedoch nicht bei akuten, rheumatischen Entzündungen!



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



Sybille Gehry mit Viviana und Noah, Eschen.



Warner Laukas, Nendeln.



Sabrina Helling, Gamprin, und Sabrina Schnetzer, Rankweil.



Isolde Tschiggfrel, Triesen.



Gregor Ambühl, Mauren.



Hanspeter Schrelber und Nora Kieber, Nendeln.



Aurelia und Alphons Zacharias-Schädler mit Stefan und Anja.



Mathilde und Gerhard Holzinger, Schaan.



Carina Oehri, Gamprin, und Ingeborg Helling, Gamprin.

ANZEIGE

OSPELT HAUSTECHNIK

KLAFS

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