

**SAUNAKULTUR**

**Marco Sprenger,  
Teamleiter «Badewelten»**

**Gegen welche Krankheiten wirken regelmässige Saunabäder vorbeugend?**

Regelmässige Saunaanwendung wirkt vorbeugend gegen viele Krankheiten. Wissenschaftliche Untersuchungen bescheinigen darüber hinaus die Steigerung der Abwehrkräfte gegen Infektionskrankheiten und eine damit verbundene Abhärtung, ein schonendes Herz-Kreislauf-Training sowie eine intensive Körperpflege und Hautreinigung. Als Hauptbehandlungsgebiete sind festgelegt worden: Durchblutungsstörungen, Kreislauf-Regulationsstörungen durch niedrigen und hohen Blutdruck, Erkrankungen der Atemwege sowie Hilfe bei chronischem Rheumatismus.

**Sind Saunabäder gut für die Seele?**

Verspannungen lösen sich, die Alltagsorgen sind rasch vergessen. Man fühlt sich rundum wohl, ist nach dem Aufenthalt in der Sauna angenehm durchwärmt und freut sich auf die Abkühlung durch frische Luft und kühles Wasser. Saunabäder entspannen Körper und Geist, gleichen Stress aus, bringen Erholung – machen Spass. Oft wird die Wirkung des Saunabades mit einem Kurzurlaub verglichen.

# Ohne Schweiss kein Preis

Verpassen Sie den Gewinn einer Sauna im Wert von 30 000 Franken nicht



**Gudrun Woffinger mit Alessandra, Sabine, Carolina und Giulia Thöni, Balzers.**



**Sonja Kindis mit Marie-Sophie und Katharina, Triesen.**



**Nicole Frick mit Janick und Angelina, Schaan.**



**Ida Senti, Vaduz.**



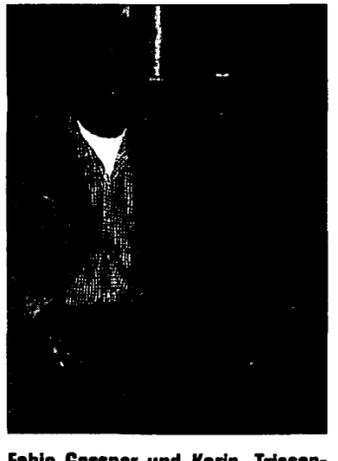
**Elena mit Neni Franz, Ruggell.**



**Barbara Hasler mit den Söhnen Dominik und Lukas, Eschen.**



**Rudolf Schlegel und Sohn Stefan, Triesen.**



**Fabio Gassner und Karin, Triesenberg.**

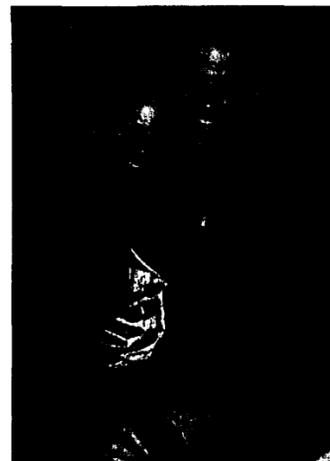


**WETTBEWERBSPREIS**

**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](http://www.volksblatt.li)



**Isabella Sele und Raff Wenaweser, Schaan.**



**Vogt Marion, Balzers, Sele Sabrina, Triesenberg und Kindle Alexandra, Balzers.**



**Lässer Ursula und Sohn Adrian, Eschen.**

ANZEIGE

**OSPELT HAUSTECHNIK**

**KLAFS**

Wuhrstrasse 7, FL-9490 Vaduz / Telefon 00423 237 08 08 / [www.ospelthaustechnik.li](http://www.ospelthaustechnik.li)