

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 Alltagssorgen 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.

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.

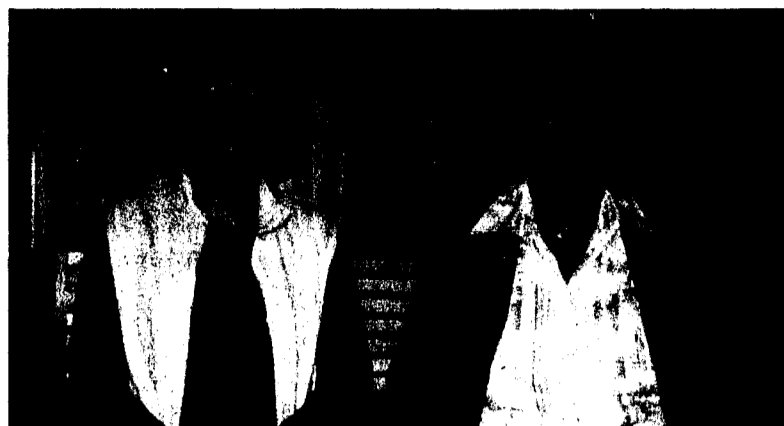
[www.volksblatt.li](http://www.volksblatt.li)

# Jetzt wirds heiss

Sichern Sie sich die Chance auf eine eigene Sauna bei der Ospelt Haustechnik



Marco Beck, Triesenberg.



Renate Beck, Schaan und Marianne Scherzinger, Vaduz



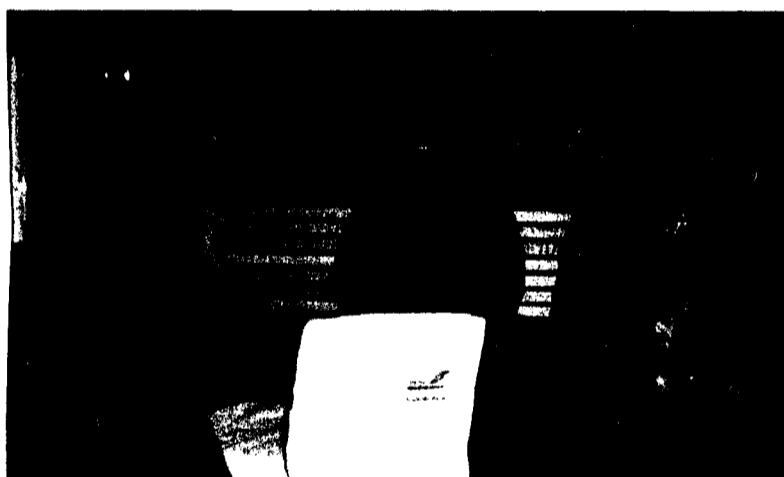
Helen Kind-Thoeny mit Philipp und Camilla Maria, Gamprin sowie Vanessa Beck mit Leonie, Mauren



Andrea Raich mit Pascal und Sandro, Schaan



Marlis Hilti, Schaan, Marion Berry, Balzers, Anke Kaufmann, Vaduz.



Gerda Eisensohn mit Thomas und Simon, Vaduz



Hulda Marxer und Karin Marxer, Mauren.



Franz-Alois Hasler mit den Kindern Allna und Andrin, Balzers

ANZEIGE

**OSPELT HAUSTECHNIK**

**KLAFS**

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