

GUY - PASCAL DORNER

# Sommer – Sonne – Sauna

**BLIX-LAND.** „36 Grad – und es wird noch heißer“, singt das deutsche Elektropopduo „2raumwohnung“. Kurzum: „S is wieder Sommer, Sommer in der Stadt“ – und ausgerechnet dann soll man in die Sauna gehen? Ja, sagen Gesundheitsexperten. Saunieren im Sommer wird immer beliebter.

Auf den ersten Blick mag es abwegig erscheinen, im Sommer eine Sauna aufzusuchen. Besonders dann, wenn draußen schwül-heiße Luft ohnehin einem den Schweiß aus allen Poren treibt und die Kleidung am Körper klebt, fragt man sich, warum man freiwillig in einer Sauna schwitzen sollte. Die Antwort ist einfach: Weil es gesund ist. Speziell das Wechselspiel zwischen dem Schwitzen in der bis zu 90 Grad Celsius heißen Sauna und der anschließenden Erfrischung im zehn bis 15 Grad Celsius kühlen Wasser hält den Körper fit und gesund.



Foto: © svetography / fotolia.com

*Saunieren im Sommer wird immer beliebter und ist gesund.*



Ein Blick in Ihr Blut!  
Dunkelfelddiagnostik

Infusionstherapie

Klass. Naturheilverfahren



**HERRMANN**  
Naturheilpraxis

JÜRGEN HERRMANN  
Heilpraktiker

Ulmer-See-Straße 3  
88400 Biberach/RB

Telefon: 0 73 51-82 94 45  
Telefax: 0 73 51-94 28 62

[www.heilpraktiker-herrmann.de](http://www.heilpraktiker-herrmann.de)

Laut einer Pressemitteilung des Deutschen Sauna-Bundes ist die feucht-warme (schwül-heiße) Luft, die hierzulande im Sommer vorherrscht, nicht mit der angenehmen, trockenen Wärme einer Sauna vergleichbar. In der Sauna könne der Schweiß auf der unbedeckten Haut frei verdunsten und sie damit wirksam kühlen. Dieses körpereigene Kühlungssystem funktioniere umso effektiver, je besser es in Übung sei. Sprich: Menschen, die regelmäßig saunabaden, vertragen Hitze besser, weil sie an Wärme gewöhnt sind und ihre Kühlung funktioniert. Im Gegensatz dazu wird das Schwitzen an heißen Sommertagen mit hoher Luftfeuchtigkeit auch mit leichter Bekleidung eher als unangenehm empfunden, denn über der Haut hält sich eine dünne, mit Wasserdampf gesättigte Luftschicht, die sogar zu einem Wärmestau führen kann, so behauptet es der Deutsche Sauna-Bund.

Einig sind sich die Sauna-Experten darin: Nach dem Aufenthalt in der Saunawärme sehnt der Badegast das kalte Wasser geradezu herbei. Da es auf einen gut erwärmten Körper trifft, wird es als ausgesprochen angenehm empfunden. Erst durch die Abkühlung mit dem etwa zehn bis 15 Grad Celsius kühlen Wasser bekommt der Saunagang im Sommer seine besondere Note. Der kalte Schlauchguss nach Kneipp, die kräftige Schwallbrause, ein anregend kühles Schwimmbad und Tauchbecken oder das Abreiben mit Crush-Eis stehen bei den Gästen von Sommer-Saunen hoch im Kurs. Der „Frische-Kick“ nach dem Saunagang fördert die Gesundheit. Sommerliches Schwitzvergnügen wird auf diese Weise zu einem gesunden Erfrischungsvergnügen „für zwischendurch“. Immer mehr Gäste wissen das zu schätzen und schwören darum auf die regelmäßige Sommer-Sauna.

# Tolle Geburtstagsangebote



**OBERSTAUFEN. 25 Jahre Aquaria: 1993, nach zweijähriger Bauzeit, wurde das Aquaria als eines der ersten Erlebnisbäder im süddeutschen Raum eröffnet. Es ersetzte das Hallenbad aus dem Jahre 1971.**

Etwas ganz Besonderes sollte das neue Erlebnisbad sein, eine ganzjährige Freizeitattraktion, die den Bedürfnissen der Oberstaufener Gäste und den Einwohnern der Marktgemeinde und des Umlandes gleichermaßen gerecht wird. Durch die außergewöhnliche Architektur und die gelungene Kombination aus Erlebnis- und Spaßbad einerseits, und erholsamer Wellnessoase mit großzügiger Saunalandschaft andererseits, ist dieser Anspruch sehr gut gelungen.

Mittlerweile ist das Aquaria zu einer Marke geworden und zählt jährlich ca. 320 000 Gäste – Einheimische und Urlauber gleichermaßen. Das Aquaria ist seit 25 Jahren als wichtige Infrastruktureinrichtung und Schlechtwetterangebot für die gesamte Region nicht mehr wegzudenken.

Durch ständig durchgeführte Investitionen in neue Saunen, Sonnenterrassen, Solebecken, Rutsche, etc., aber auch im Technikbereich zur Energieoptimierung, ist das Aquaria nach wie vor eine qualitativ hochwertige Einrichtung, die an Attraktivität stetig zunimmt.

25 Jahre jung – eine Gelegenheit nach vorne zu blicken: Nach umfangreichen Renovierungsarbeiten im zweiten Obergeschoß sind 2017 neue Massageräume und eine Infrarot-Physiotherm-Ruhezone mit Wärmeliegen entstanden. Für das Jahr 2019 ist der Neubau der kompletten Sauna-Außenanlage mit neuen Saunen und Ruhezäuser im Wintergarten-

Charakter geplant – lassen Sie sich überraschen, getreu nach unserem Motto: Man sieht sich.

Als besondere Angebote gibt es in der Geburtstags-Woche vom 4. bis 10. Juni:

1. Preise wie vor 25 Jahren
  2. Alle 1993-Geborenen erhalten die ganze Woche über freien Eintritt.
  3. Tägliche Verlosungen einer 100-Euro-Wertkarte und einer Massage über 25 Minuten anhand der Schränke-Nummern
  4. Massage-Angebot für die ganze Woche: 25 Minuten für 25 Euro.
  5. Täglich um 9.30 Uhr kostenlose Wassergymnastik
- [www.aquaria.de](http://www.aquaria.de)

*Das Aquaria Oberstaufen besteht seit 25 Jahren.*



Therme  
Sauna  
Wellness

BODENSEE-THERME  
Überlingen

Genießen mit allen Sinnen.

Therme

Sauna

Wellness

Bodensee-Therme Überlingen  
Aquapark Management GmbH  
Bahnhofstraße 27  
88662 Überlingen  
Tel.: 0 75 51/3 01 99-0 [www.bodensee-therme.de](http://www.bodensee-therme.de)

[www.facebook.com/bodensee-therme](https://www.facebook.com/bodensee-therme)