



Heiß ist nicht gleich heiß, heißt's!

Zunächst einmal gilt es zu unterscheiden: Hitze ist nicht gleich Hitze – wenn einem im Sommer die Außentemperaturen oft unerträglich erscheinen, so liegt das meist nicht ausschließlich an der Hitze selber, sondern an gleichzeitig hoher Luftfeuchtigkeit. Die Physik dahinter ist recht einfach. Je höher die uns umgebende Feuchtigkeit in der Luft, desto weniger leicht trocknet der Schweiß auf unserer Haut, und der Kühlungseffekt, der durch die Verdunstung entsteht, hält sich eher in Grenzen. Ein schönes Beispiel zur Veranschaulichung dieses Phänomens sind die traditionellen Gewänder der Wüstenbewohner in Afrika, die für unseren mitteleuropäischen Geschmack viel zu warm erscheinen. Diese sind allerdings mit Verstand gewählt, denn sie sollen bewirken, dass in der trockenen Hitze, beispielsweise der Sahara, die Feuchtigkeit auf der Haut langsamer verdunstet und somit eine kühlendere Wirkung entfaltet wird. Gleichermaßen erklärt sich auch die traditionell spärlichere Bekleidung in tropischen Gebieten wie der Südpazifikregion oder Indonesien – wo eine extrem hohe Luftfeuchtigkeit vorherrscht.

Keine Wüste? Dann Sauna!

Doch zurück zum Saunieren: Die Hitze in der Sauna ist, ähnlich wie die in Wüstenregionen, eher trocken, und der Schweiß vertrocknet frei und schnell, was gerade in der wärmeren Jahreszeit einen erfrischenden Effekt hat und belebend wirkt. Auch im Winter oder bei schlechtem, kaltem Wetter hat die Sauna ja nicht nur die Aufgabe, für Wärme zu sorgen, sondern auch zu entschlacken, Leistungs- und Antriebsschwächen sowie Anspannung und Stress zu regulieren. Diese Effekte werden durch das Saunieren auch in der warmen Jahreszeit erreicht. Neben den seelischen Vorzügen sind es natürlich auch gesundheitliche Gründe, die das Saunieren im Sommer weiterhin attraktiv machen. Der Wechsel zwischen heißer Umgebung und der

Gesundes Saunieren

Super Sommersauna

Saunieren im Sommer? Ja, gerade im Sommer und gerade für Anfänger. Auch wenn sich einem schnell die Frage aufdrängt, warum man sich zum Donnerwetter ausgerechnet von der Sommerhitze in die Saunahitze bewegen sollte.

Abkühlung danach im Wasserbecken stärkt den Kreislauf – sinnvoll gerade im Hinblick darauf, dass längere Hitzeperioden sich ermüdend und erschlaffend auf das Gesamtfinden auswirken und eine Anregung des Kreislaufes dem entgegenwirkt.

Dem Sommerschnupfen ausgewichen

Die während des Saunierens erreichte erhöhte Temperatur im Körper zerstört darüber hinaus auch Krankheitserreger und schützt dadurch das Immunsystem. So halten Sie die wohl scheußlichste aller Erkältungen, den Sommerschnupfen, in Schach.

Das Abkühlen im Eisbecken danach ist in warmer, sommerlicher Umgebung gerade für Saunaaufänger nicht so abschreckend, wie in Zeiten, in denen auch die Umgebungsluft eher kalt ist. Der Wechsel von heiß und kalt wappnet auch für den nächsten Winter, denn spätestens dann muss man mit Temperaturwechseln klarkommen. Diese Wechsel lassen sich so schon frühzeitig trainieren – die kalte Jahreszeit kommt mit Sicherheit! Auch nach dem Sport – ein kurzes Verschnaufpäuschen allerdings muss schon sein – ist das Saunieren im Sommer sinnvoll. Neben den schon erwähnten Erfrischungseffekten werden Muskelverspannungen gelöst. Und durch das anschließende Abkühlen wird die Durchblutung in den gerade trainierten Bereichen gesteigert, mögliche trainingsbedingte Schmerzen werden gelindert. Generell gilt: Eigentlich alles, was an positiven Effekten im Winter durch die Sauna erreicht werden kann, leistet diese auch im Sommer. Probieren Sie es doch einfach mal aus! Die Saunalandchaft im Badeparadies Eiswiese bietet mit mehreren unterschiedlich temperierten Saunakabinen, einer Blockhaus-sauna, der holzbefeuerten Doppel-Maa-Sauna und der Aufguss-Arena die ideale Experimentierumgebung. Wer lieber den Effekt erleben möchte, aus einer noch viel feuchteren und wärmeren Umgebung zurück in die schwüle Sommerluft zu treten, um die-



se als vergleichsweise angenehm zu empfinden, dem seien die zwei Dampfsaunen mit anschließender Entspannung im schönen Saunagarten empfohlen. Auch für diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen die hohen Temperaturen der Sauna meiden sollten, bietet sich mit dem Sanarium der Genuss gemäßigt erhöhter Temperaturen ohne Gesundheitsrisiko bei gleichbleibend erfrischenden Effekten.

Weitere Infos zur Saunalandschaft des Badeparadieses finden Sie unter: www.badeparadies.de oder direkt vor Ort.

WG wohnen+sparen
Wohnungsgenossenschaft eG Göttingen

*...seit 1891 für jeden
die passende Wohnung!*



Oesterleystr. 4 · 37083 Göttingen
Telefon 0551 / 5 07 65-0

E-Mail info@wg-goe.de · Internet www.wg-goe.de



S Führerscheinsparen
stand bei mir ganz oben
auf der Liste.

Der Schlüssel zum Führerschein.

Der Führerschein steht bei Jugendlichen ganz oben auf der Wunschliste. Denn Mobilität ist Trumpf. Verständlich, denn mit dem eigenen fahrbaren Untersatz kommt Bewegung ins Leben – und die neue Freiheit eröffnet neue Möglichkeiten. Doch bevor es soweit ist, muss erst einmal der Führerschein her. Dieses begehrte Stück ist nicht ganz billig: die Fahrstunden, die Anmeldung zur Prüfung und die Prüfung selbst kosten schon ein Sümmchen. Deshalb ist es clever, wenn man rechtzeitig anfängt, regelmäßig Geld zurückzulegen und auf dieses schöne Ziel hinzuarbeiten. Wir bieten dazu schon ab 15 Euro monatlich den passenden Sparplan nach Maß. **Wenn's um Geld geht-Sparkasse Göttingen.**

S Sparkasse
Göttingen

SEIT 1801