

## Sauna & Solarium

### Sauna

Stress im Alltag? Wenig Zeit zum Entspannen? Oder einfach erholen und schwitzen, entschlacken und entgiften. Der positive Effekt unserer Sauna erklärt sich durch das Wechselspiel von Hitze und einer gezielten Abkühlung des Körpers. Beim Saunagang in unserer wunderschönen Finnischen Sauna, wird die Temperatur im Körper um ca. 1 Grad gesteigert, die der Haut um ca. 10 Grad.

Diese Temperaturveränderungen haben weitreichende Auswirkungen auf Ihren Organismus. Ihr Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt. Ihre Durchblutung wird angeregt und verbessert. Ihre Haut und Ihre Poren werden gereinigt. Verspannungen werden gelöst und Ihr vegetatives Nervensystem angeregt; dadurch wird Stress abgebaut. Außerdem trainiert der mehrfache, starke Temperaturwechsel beim Saunen und unsere Schwallbrause, die Abwehr und schafft eine Unempfindlichkeit gegen natürliche Temperaturschwankungen, denen wir so hier häufig ausgesetzt sind.

### Solarium - wie unter Palmen

Na, wie war es im Urlaub? Wird diese Frage noch von einem leicht neidischen Blick begleitet, steht es fest:

Ihr sonnenverwöhntes Äußeres wirkt auf ihr Umfeld.  
Gebräunte Haut ist jedoch nur ein "netter" Nebeneffekt des Sonnenlichts.  
Das ultraviolette Licht-Spektrum enthält UVA, UVB und UVC. In unseren Solarien werden Sie neben UVA- hauptsächlich UVB-Licht antreffen.

### Einsteigertipp

Lassen Sie sich von unserem geschulten Team informieren. Hauttypenanalyse, die Handhabung der Geräte, Pflegeprodukte für intensivere Bräune und die Sparmöglichkeiten.

### Sonnen - Tipps

Bräunen Sie für Ihren Urlaub vor... Die Haut bildet durch den Einfluss von UVB eine sog. Lichtschwiele, d.h. die Hornhaut verdickt, dadurch wird ein Lichtschutz von ca. Faktor 4 erzeugt. Dieser Prozess dauert jedoch nach der ersten Besonnung zwei bis drei Tage und um einen ausreichenden Schutz zu bekommen, soll man über zwei bis drei Wochen eine niedrige Dosis an Sonnenbestrahlung bekommen. So kann man auch hellhäutige Haut an die Sonnenstrahlung gewöhnen.