



- ⊗ Hallenbad ⊗ Whirlpool
  - ⊗ Dampfbad ⊗ Sauna
  - ⊗ Infrarotwärmekabine
  - ⊗ Solarium ⊗ Cafeteria
- unbegrenzte Aufenthaltsdauer-**

**Bäder-Team:**

(während der Öffnungszeiten)

Hallen-Bad Brakel,

Am Bahndamm 28, 33034 Brakel,

Tel.: 05272 / 4174

eMail: [baederteam@brakel.info](mailto:baederteam@brakel.info)

**Bäderverwaltung:**

(montags-freitags 8:00 – 12:30 Uhr,

dienstags + donnerstags 14:00 – 16:30 Uhr)

Rathaus , Am Markt 12, 33034 Brakel,

Tel.: 05272 / 360-1311

eMail: [a.gehle@brakel.de](mailto:a.gehle@brakel.de)

Fax: 05272 / 360 44 1311

**Internet:**

[www.brakel.de/baeder](http://www.brakel.de/baeder)

**SAUNAZEIT**

## ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST...

### GESUNDHEIT, FITNESS UND WOHLBEFINDEN

Regen, Wind und Dunkelheit – mit dem Herbst kommt ungemütliches Wetter. Das Bedürfnis nach Wärme wird wieder größer und die Gesundheit muss vermehrt geschützt werden. Was gibt es dafür besseres als den erholsamen Wechsel von Wärme, Frische, Luft und Wasser beim Saunabaden im **HALLEN-BAD BRAKEL**.

Besonders im Herbst nehmen viele Menschen die Wetterumschwünge und plötzliche Temperaturveränderungen verstärkt wahr. Sie fühlen sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt und auch rheumatische Beschwerden verschlimmern sich bei feuchter, kalter Witterung. Annähernd jeder Dritte leidet heute bei uns unter „Wetterfühligkeit“.

Begleitet werden die gesundheitlichen Störungen oft von psychischer Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit.

Das menschliche Urbedürfnis nach wohliger Wärme und Behaglichkeit tritt wieder stärker in den Vordergrund, der regelmäßige wöchentliche Gang in die Sauna ist die passende Antwort darauf. Saunabaden stärkt die Abwehrkräfte und übt die Anpassung des Körpers an wechselnde Temperaturen. Dies sind gute Voraussetzungen, erkältungsbedingten Krankheiten ein Schnippchen zu schlagen. Die meisten Saunagäste bleiben fast oder sogar völlig frei von virusbedingten, so genannten banalen Infekten und anderen Gesundheitsstörungen. Wem als Saunagänger Schnupfen, Heiserkeit, Hals- und Gliederschmerzen sowie Fieber trotzdem einmal zusetzen, der überwindet diese Symptome schneller.

Die vorbeugende Wirkung regelmäßigen Saunabadens beruht im wesentlichen auf dem Training der Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege. Durch die trockene Wärme im Saunaraum werden die Blutgefäße der Haut weitgestellt - die anschließende Abkühlung an frischer Luft, mit kaltem Schlauchguss und Schwallbrause sowie gegebenenfalls mit einem Tauchbad führen wieder zu einer Verengung der Blutgefäße. Beim anschließenden warmen Fußbad weiten sich diese wieder auf den Ausgangszustand.

Außerdem führt kontinuierlich wiederholtes Saunabaden zu einer vermehrten Bildung von Abwehrstoffen im Blut. Es ist medizinwissenschaftlich nachgewiesen, dass durch die Saunawärme die Hauttemperatur auf etwa 42 Grad Celsius steigt und dadurch Stoffwechselsteigerungen ausgelöst werden, die zu einer vermehrten Produktion von Interferon führen, eine Substanz, die bei der Abwehr von Infekten eine wichtige Rolle spielt. Im psychischen Bereich leistet das regelmäßige Saunabad ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur Vorbereitung auf die dunkle Jahreszeit. Die Wärme im Saunaraum führt zu körperlicher Erholung und psychischer Entspannung, die sich daran anschließende Abkühlung zu einer nervlich bedingten Erfrischung des Geistes. Die zusätzliche Ausschüttung bestimmter Hormone während des Saunabadens und danach sorgt für das „uneingeschränkte Wohlbefinden“ des Badegastes.

Die drei Hauptmotive für den wöchentlichen Besuch in der Sauna sind neben dem Wunsch nach Geselligkeit, körperliche Erholung in Verbindung mit psychischer Entspannung und das gezielte Vorbeugen gegen Erkältungen. Nach der letzten Besucherbefragung des Deutschen Sauna-Bundes, bei dem auch das **HALLEN-BAD BRAKEL** Mitglied ist, geben gut 80 % der 17.000 befragten Saunagäste an, die Sauna zur körperlichen Erholung aufzusuchen, 61 % zur psychischen Entspannung und 75 % zur Erkältungsvorbeugung und „Abhärtung“.