Wellness

Saunieren stärkt Körper und Geist

Einfach mal abschalten, tief durchatmen, den Alltag für eine Weile hinter sich lassen: Wer regelmäßig in die Sauna geht, weiß, wie gut das tut. Doch Saunabaden ist nicht nur entspannend, sondern offenbar auch gut fürs Herz.

Immer mehr Forschungsergebnisse bestätigen: Regelmäßiges Saunieren wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf und Psyche aus - und kann sogar die Lebensdauer verlängern, wie eine finnische Langzeitstudie wissenschaftlich belegt. Kein Wunder, dass die Sauna, die seit Jahrhunderten Teil der finnischen Kultur ist, auch hierzulande immer mehr an Bedeutung gewinnt. Als Auszeit vom Alltag, aber auch als natürliche Methode zur Förderung der eigenen Gesundheit.

In Finnland gehört die Sauna fest zum Leben und ist auch für die wissenschaftliche Forschung von Interesse. In der sogenannten Finnish Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study wurden über 20 Jahre mehr als 2.000 Männer mittleren Alters begleitet. Die Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache: Wer regelmäßig in die Sauna geht, kann das Risiko für plötzlichen Herztod deutlich senken. Auch die Sterblichkeit infolge von Herz-Kreislauf- oder anderen Erkrankungen war bei den regelmäßigen Saunagängern signifikant reduziert. Besonders eindrucksvoll: Bei Personen, die vier bis sieben Mal pro Woche saunierten, sank das Risiko für einen plötzlichen Herztod um ganze 63 Prozent - im Vergleich zu Personen, die nur einmal pro Woche in die Sauna gingen.

Auch das Risiko, an einem tödlichen Herzinfarkt zu sterben, verringerte sich um 48 Prozent. Selbst eine geringere Frequenz zeigt Wirkung: Zwei bis drei Saunagänge pro Woche reichten, um das Risiko tödlicher Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 23 Prozent zu reduzieren.



Je öfter man in die Sauna geht, desto besser ist der gesundheitliche Effekt. Werkfoto: Klafs

Für alle Sinne



Weites flaches Land, Wind aus allen Richtungen und herrliche Landschaften: Radfahren in Schleswig-Holstein ist ein Vergnügen für alle Sinne - und gleichzeitig Entschleunigung pur. Denn der echte Norden bietet unvergessliche Tourenerlebnisse, etwa an den Küsten von Nord- und Ostsee oder in den abwechslungsreichen Binnenregionen dazwischen. Je nach Vorhaben und Kondition gibt es passende Streckenangebote. Die Landschaft des Herzogtums Lauenburg eignet sich zum Beispiel hervorragend für Fahrradtouren. Eine besonders beliebte Strecke für Familien ist die 40 Kilometer lange Bauernhoftour. Sie führt durch die Orte Schmilau, Seedorf und Salem. Der Start- und Endpunkt Fredeburg bietet die Möglichkeit, Wisente zu beobachten. Unterwegs laden diverse Hofläden, Cafés und Gasthöfe zur Einkehr ein. Werkfoto: TA.SH

Freie Ohren

Knochenschall-Kopfhörer leiten Klang über die Knochen weiter, nicht durch den Gehörgang. Die Ohren bleiben frei, sodass Umgebungsgeräusche wahrnehmbar bleiben. Das erhöht die Sicherheit beim Musikhören im Freien.

Das wasserdichte Gehäuse ermöglicht die Nutzung beim Schwimmen im Pool sowie bei Jogging- und Radtouren. Der Kopfhörer bietet leichtes Gewicht und angenehmen Sitz.

Playlists lassen sich direkt auf den Kopfhörer übertragen und per integriertem MP3-Player abspielen. Das ermöglicht Musikwiedergabe ohne Smartphone-Verbindung, etwa beim Schwimmtraining oder im Fitnessstudio. Der Akku ermöglicht eine Musikwiedergabe von bis zu acht Stunden. Ein integriertes Mikrofon bietet eine Freisprechfunktion und der Sprachassistent des Mobilgeräts lässt sich per Tastendruck aktivieren.



Wasserdichte Knochenschall-Kopfhörer: ideal fürs Schwimmen. Werkfoto: pearl.de

Refugium für Mensch und Natur

Leises Plätschern, eine spiegelnde Wasseroberfläche, die Baumkronen und Himmel reflektiert, sanft im Wind wiegende Bepflanzung - all dies macht einen Gartenteich zur idyllischen Oase der Ruhe.

Doch ein Teich kann noch viel mehr: Als Lebensraum für eine Vielzahl von Pflanzen und Tieren, darunter Insekten, Vögel und Amphibien, spielt er eine wichtige Rolle im Ökosystem des Gartens. Sorgfältig gestaltet, kann er eine erstaunliche Artenvielfalt beherbergen und diesen Tieren Schutz, Nahrung und Wasser bieten. Somit trägt ein Gartenteich nicht nur zur Entspannung der Menschen bei, sondern auch zum Erhalt der Biodiversität.

„Wer einen Teich im Garten wünscht, sollte einen möglichst ebenen Platz wählen, der sich nicht direkt unter einem Baum befindet, da Laub wie Dünger wirken und übermäßiges Algenwachstum fördern kann. Zudem sollte der teich im Halbschatten liegen, da die meisten Wasserpflanzen ausreichend Licht und Wärme zum Wachsen benötigen, zu viel Sonne jedoch ebenfalls Algen begünstigt“, erklärt Uschi App vom Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau (BGL). Ein Gartenteich - genauso wie natürliche teiche in der Landschaft - besteht in der Regel aus drei Zonen: der Sumpf-, Flachwasser- und Tiefenzone. „Jeder dieser Bereiche zeichnet sich durch eine charakteristische Vegetation aus“, erläutert die Expertin. „Die Anlage aller drei Zonen bietet nicht nur einer größeren Vielzahl an Pflanzen ein Zuhause, sondern verhindert auch ein zu schnelles Überwuchern und damit Verlanden des teiches.“ In der Randzone gedeihen zum Beispiel Sumpf-Schwertlilien (Iris pseudacorus) oder Pfennigkraut (Lysimachia nummularia), in der Flachwasserzone wachsen Wasserfedern (Hottonia palustris) und Pfeilkraut (Sagittaria sagittifolia) und im tiefsten Abschnitt finden Seerosen (Nymhaea alba) und Froschbiss (Hydrocharis morsus-ranae) ihren Platz. Ist der teich erst einmal angelegt und fachgerecht bepflanzt, siedeln sich Insekten und Co. ganz von alleine an. So beispielsweise Libellen, deren gefräßige Larven praktischerweise Mücken und Fliegen am Wasser reduzieren - genauso wie Frösche, Kröten und Molche. Wasserschnecken hingegen fressen Algen und helfen so, das Gleichgewicht im Gewässer aufrechtzuerhalten. Außerdem Schwimmkäfer, Wasserläufer, badende Vögel... sie alle beleben das Ökosystem teich und bieten stets Abwechslung und Faszination.



Ein Schwimmteich bietet das Flair eines natürlichen Badesees im eigenen Garten. Werkfoto: BGL

Weißtöne



Ruhe, Klarheit, Simplizität: Danach streben wir in einer unruhigen, hektischen Welt. Deshalb rückt die Interior- und Designwelt bewusst sanfte, zurückhaltende Weißtöne in den Mittelpunkt. Als Gegenpol zu visuellen Reizüberflutungen stehen Weißtöne für einen Neubeginn: Sie öffnen Raum für haptische Erlebnisse, lassen Strukturen sprechen und unterstreichen die Wertigkeit handwerklicher Herstellung. Gerade das Spiel mit Haptik und visueller Tiefe macht Weißtöne zu einem wegweisenden Trend in modernen Wohnwelten - und Keramik zum Material der Stunde. So entsteht ein Bad, das mehr ist als steriles Weiß - ein Ort der Klarheit, der Ruhe und der bewussten Gestaltung, an dem Licht, Form und Material in Einklang treten. Werkfoto: Villeroy & Boch

Herstellernachweise: **Saunieren:** KLAFS GmbH & Co. KG, Erich-Klafs-Str. 1-3, 74523 Schwäbisch Hall, Tel.: 0791/5010; **Freie:** PEARL.GmbH, Pearl-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Tel.: 01806/000/265; **Refugium:** Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau e.V. (BGL), Alexander-von-Humboldtstr. 4, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224/7707-0; **Für:** Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH), Wall 55, 24103 Kiel, Tel.: 0431/60058-70; **Weißtöne:** Villeroy & Boch AG, Saaruferstr., 66693 Mettlach, Tel.: 06864/810;
Redaktionelle Bearbeitung: AST