Wellness

In vielen Kulturen tief verwurzelt



Das Saunieren unter freiem Himmel hat etwas Ursprüngliches und ist in vielen Kulturen tief verwurzelt. Besonders in Russland, Skandinavien und weiteren nordischen Regionen wie Island oder den Färöern gehört das rituelle Schwitzen in der Natur zum Alltag - und auch hierzulande entscheiden sich immer mehr Menschen für diese Form der Entspannung.

Ein entscheidender Reiz der Außensauna liegt in ihrer harmonischen Integration in die Landschaft: Sie wird Teil des Gartens und stärkt die Verbindung zur Natur. Gerade in Zeiten, in denen Entschleunigung und Selbstfürsorge zunehmend an Bedeutung gewinnen, wird das Saunabad im Grünen zu einer wertvollen Quelle der Ruhe und Regeneration.

Dass regelmäßiges Saunieren gesundheitsfördernd ist, ist bekannt: Es stärkt das Immunsystem, regt die Durchblutung an und hilft, den Stress des Alltags abzubauen. Darüber hinaus trägt es zur allgemeinen Hitze- und Kältetoleranz bei und stabilisiert entscheidend den Kreislauf - ein Effekt, der das ganze Jahr über von Vorteil ist.

Das Saunieren im Garten bringt dabei aber ganz besondere Vorzüge mit sich: Die frische, kühle Luft, die man einatmet, wenn man aus der Sauna ins Freie tritt, wirkt belebend, unterstützt die Regeneration des Körpers und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Auch das Gefühl, barfuß über das sanft-weiche Gras im Garten zu schlendern und dabei dem Vogelgezwitscher zu lauschen, verstärkt die wohltuende Wirkung und macht das Urlaubsgefühl direkt zu Hause erlebbar.

Der Reiz einer Außensauna liegt in ihrer harmonischen Integration in die Landschaft. Werkfoto: Klafs

Entspannung



Dieses Akku-Massagegerät möchte tiefe Entspannung durch kraftvolle Vibrationen bieten. Der innovative Kalt-Warm-Massagekopf ermöglicht wohltuende Wärme bis 42 Grad zur Lockerung verspannter Muskeln oder erfrischende Kälte bis 16 Grad, besonders geeignet nach intensiver körperlicher Belastung. Drei Temperaturstufen stehen zur Auswahl, um die Massage individuell anzupassen und eine gezielte Erholung zu fördern. Mit 20 verschiedenen Stufen kann die Massageintensität genau auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden. Um jede Muskelgruppe gezielt behandeln zu können, stehen verschiedene Aufsätze zur Verfügung. Werkfoto: pearl.de

Wertvolle Inhaltsstoffe in frisch gepressten Säften

Säfte sind ein beliebter Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, da sie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe liefern. Besonders viele der wertvollen Inhaltsstoffe sind in frisch gepressten Säften enthalten, die sich mithilfe eines Entsafters einfach selbst zubereiten lassen. Doch welches Gerät ist das Richtige? Christian Kästl vom TÜV Süd hat Antworten.

„Vor dem Kauf sollten sich Verbraucher überlegen, welche Säfte sie herstellen möchten“, rät der Experte aus München. „Denn je nach Anforderung eignet sich ein anderes Modell.“ Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Zentrifugalentsaftern und Slow Juicern.

Zentrifugalentsafter sind ideal für alle, die größere Mengen an Obst und Gemüse in kurzer Zeit entsaften möchten. Sie arbeiten mit rotierenden Messern, die das Obst stark zerkleinern und mit Zentrifugalkraft, die den Saft anschließend aus den zerkleinerten Stücken presst. Aktuell gängige Geräte erreichen eine Drehzahl von bis zu 15.000 Umdrehungen pro Minute. „Der Vorteil dieser Geräte ist meist die Schnelligkeit“, erklärt der Fachmann. „Sie eignen sich besonders für hartes Obst und Gemüse wie Äpfel oder Karotten.“

Slow Juicer hingegen arbeiten deutlich langsamer, aber schonender. Sie pressen Obst und Gemüse mit langsam drehenden Pressschnecken oder -walzen aus. Die Geräte kommen daher auch mit einer geringeren Drehzahl aus. Zwischen 40 und 100 Umdrehungen pro Minute sind derzeit am Markt üblich. Die Geduld lohnt sich: Slow Juicer liefern meist eine höhere Saftausbeute und eignen sich besonders gut für Blattgemüse, Kräuter und weiche Früchte.



Scharfe Klingen im Einsatz: Verbraucher sollten daher unbedingt auf Sicherheitsfunktionen achten. Werkfoto: TÜV Süd



Schmerz auf leisen Sohlen: Falsche Schuhe schaden der Gesundheit. Werkfoto: AGR

Gehen in falschen Schuhen kann dem Rücken schaden

Ein ausgedehnter Spaziergang tut Seele und Gesundheit gut - aber nur, wenn die Schuhe passen. Denn was viele nicht wissen: Langes Gehen in den falschen Schuhen kann dem Rücken schaden. „Schuhe ohne Fußbett, mit hohem Absatz oder aus zu festem Material können den natürlichen Bewegungsablauf stören“, erklärt Martin Vierl, medizinischer Experte der Aktion Gesunder Rücken (AGR).

Im Laufe eines Lebens legt ein Mensch zu Fuß eine Strecke zurück, die etwa drei- bis viermal um die Erde reicht. Der Fuß ist ein anatomisches Wunderwerk: 26 Knochen, 33 Gelenke und 114 Bänder müssen mit jedem Schritt perfekt ausbalanciert werden. Kein Fuß gleicht dem anderen, jeder ist einzigartig in Breite, Höhe und Form. „Dennoch vernachlässigen wir unsere Füße meist“, sagt der Experte. „Ja, wir schaden ihnen sogar.“ Laut Deutschem Fußreport tragen 80 Prozent der Deutschen Schuhe, die nicht richtig passen. Mit Folgen: 99 Prozent der Menschen kommen zwar mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur ein Drittel behält sie bis ins Erwachsenenalter.

Hohe Absätze, kein Fußbett, zu enges, festes Obermaterial - schlechtes Schuhwerk kann nicht nur die Füße, sondern auch den gesamten Bewegungsapparat negativ beeinflussen. „Wer regelmäßig Absätze trägt, entwickelt häufig ein Hohlkreuz. Die unnatürliche Haltung verkürzt die Hüftbeuger, eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen“, erklärt der Profi. Zu enge Schuhe stören die Blutzirkulation, zu große Schuhe erhöhen das Risiko zu stolpern.

Mineralwasser

Verbraucher in Deutschland schätzen die hohe Qualität von natürlichem Mineralwasser. Laut aktuellen Branchendaten des Verbands Deutscher Mineralbrunnen (VDM) ist 2024 der Absatz von Mineralwasser und Heilwasser um 1,9 Prozent gestiegen. Die deutschen Mineralbrunnen haben insgesamt 9,9 Milliarden Liter Mineral- und Heilwasser abgesetzt, rund 200 Millionen Liter mehr als im Vorjahr. Mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von 125,6 Litern ist Mineralwasser einer der wichtigsten Flüssigkeitslieferanten der Menschen in Deutschland. Der Gesamtabsatz der Mineralbrunnenbranche bezogen auf Mineralwasser, Heilwasser und Mineralbrunnen-Erfrischungsgetränke ist 2024 um 1,5 Prozent auf insgesamt 13 Milliarden Liter gestiegen. „95 Prozent der Menschen in Deutschland trinken Mineralwasser und tun dies immer häufiger. Sie schätzen die hohe Qualität, die regionale Vielfalt und den erfrischenden Geschmack des ursprünglich reinen Naturprodukts“, sagt Jürgen Reichle, Geschäftsführer des VDM. „Die deutschen Mineralbrunnen konnten den überdurchschnittlichen Absatzeinbruch in einem zu nassen und kalten Juni ausgleichen und 2024 insgesamt mit einem Absatzplus abschließen. Mit diesem Rückenwind bin ich zuversichtlich, dass die Kategorie Mineralwasser auch in diesem Jahr weiter wachsen wird.“

Herstellernachweise: **In:** Klafs GmbH & Co. KG, Erich-Klafs-Str. 1-3, 74523 Schwäbisch Hall, Tel.: 0791/5010; **Wertvolle:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Gehen:** Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Entspannung:** PEARL. GmbH, PEARL-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Tel.: 07631/360-0; **Mineralwasser:** Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V. (VDM), Kennedyallee 28, 53175 Bonn, Tel.: 0228/95990-0; Redaktionelle Bearbeitung: AST