

Entspannung von Kopf bis Fuß

Marketingleiterin Patricia Opel stellt Angebote der Waldseer Sauna- und Wellnesswelt vor

Bad Waldsee - Die Sauna- und Wellnesswelt der Waldsee-Therme ist am 27. März 2017 in Betrieb gegangen. Die moderne Einrichtung unterstreicht nicht nur den Wohlgefühlcharakter des Thermalbades, auch die medizinischen Wirkungen passen zum Gesundheitszentrum, wie die Chefärzte Dr. Otto Matt und Dr. Maria-Elisabeth Rabanus betonten. Patricia Opel, Marketingleiterin der Städtischen Rehakliniken Bad Waldsee, beschreibt für KURLAND, warum ein Saunabesuch erholsam ist.

Beim Saunagang wird die Körpertemperatur um ein bis zwei Grad erhöht. Im Unterschied zum Fieber ist jedoch der Sollwert für unsere Körpertemperatur im Zwischenhirn nicht verstellt. Trotzdem versucht der Körper, diese Temperatur zu senken. Die Folge ist eine Aktivierung unseres Abwehrsystems und damit erhöht sich die Immunabwehr. Weiter hat die rasche Abfolge von heiß und kalt einen entspannenden Effekt auf die Muskulatur, regt Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung an.

Bei Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, ist eine Verlangsamung der Hautalterung zu beobachten. Über das Schwitzen kommt es zu einem



Ein Rhassoulbad mit „Moorzeremonie“ wird bislang in der Region nur in der Sauna- und Wellnesswelt Bad Waldsee angeboten und es ist beliebt bei den Gästen. Fotos (4): Rolf Schultes

Flüssigkeitsverlust von einem halben Liter, wobei auch Schlackenstoffe ausgeschwemmt werden. Durch die Erwärmung der Hautoberfläche erweitern sich die Blutgefäße und die Durchblutung wird gesteigert. In der darauffolgenden Abkühlphase zieht sich die Haut zusammen, die Blutgefäße verengen sich wieder und

die Gefäße werden trainiert. Natürlich gibt es auch Kontraindikationen. Menschen mit akuten Entzündungen und Infektionskrankheiten, mit schweren bzw. akuten Herz-Kreislaufkrankungen, mit einer frischen Venenthrombose und ausgeprägten Krampfadern sollten sich vorab mit ihrem Hausarzt beraten und im Zweifel auf die Sauna verzichten.

Noch vor einiger Zeit hat man bei Krebserkrankungen den Saunagang untersagt. Aber wie in der Therapie selbst, werden auch die Empfehlungen für die Nachsorge immer individueller. Das allgemeine Wohlempfinden für Seele und Körper und das Gefühl der Gesundheit als Effekt des Saunierens ist nicht zu unterschätzen. Ein Saunagang sollte immer individuell angepasst werden. Nicht jeder trägt die finnische Sauna mit 95 Grad Celsius. Aber er kann möglicherweise das Thermium mit Infrarotstrahlen und einer

Temperatur von 50 Grad oder die Softsauna mit bis zu 60 Grad unproblematisch nutzen. Die Waldsee-Therme mit Bade-, Sauna- und Wellnesslandschaft verspricht Wasser, Wärme und Wohlbefinden. Zum Beispiel mit einem der „DaySpa“-Angebote: Der „Sauna-Verwöhntag“ beinhaltet eine Tageskarte für Therme und Sauna, eine Ganzkörpermassage und einen Gutschein für die Cafeteria. Beim Verwöhntag wird eine Badetasche mit Leihbademantel und Handtuch gestellt. So wie auch beim „Waldseer MoorDuo“, dem speziellen Angebot für Paare, Freundinnen und Freunde. Es beinhaltet je eine Tageskarte für Therme und Sauna sowie „Moorsauna“ mit Rhassoulbad und Moorzeremonie, Entspannungsmassage und Verzeihbon. Schon die alten Ägypter schätzten das Rhassoulbad als besondere Form des Dampfbades. Der ganze Körper wird mit wohltuenden Pflegeschlamm

» Saunagänge stärken Immunabwehr «



Das Thermium empfiehlt sich aufgrund der niedrigeren Temperatur auch Besuchern, die erstmals in der Sauna sind.

einmassiert. Bisher einzigartig in Oberschwaben ist die Variante mit Moor. Vor dem Betreten des Bades verteilt der Saunameister Heilmoor, das zum Einreiben des Körpers bestimmt ist. Die Temperatur und Feuchtigkeit im Bad erhöht sich allmählich; sobald sich die Körperoberfläche ausreichend erwärmt hat, wird der Körper mit dem Moor eingerieben und nach weiterer Durchwärmung wird der Moorbrei sanft in die Haut massiert und kann seine Wirkung entfalten.

Auch besondere Veranstaltungen finden sich im Kalender der neuen Saunawelt im Jahreslauf immer wieder. Beim deutschlandweiten Tag der Sauna im September wurden die Gäste mit tollen Aufgüssen überrascht.

Zum Beispiel mit dem Showaufguss „Black and White“, der mit Glockenschlag begann. Die Tanzinlage der Saunameister Annika und Eugen á la Michael Jackson und Lady Gaga brachten die Saunagäste nicht nur zum Schwitzen, sondern auch zum Klatschen. Entspannender ging es bei „Traumlandgeschichten“ und Klangschale zu. Und die Geschmacksnerven wurden beim „Heißen Früchtchen“ und beim „Zapfenstreich“ angesprochen. Am 8. März ist Weltfrauentag. Wie es die Schauspielerin Au-



In der Sauna- und Wellnesswelt bei der Waldsee-Therme wird nicht nur geschwitzt, sondern vor allem auch entspannt wie unser Foto aus dem Loungebereich am Kamin beweist.

drey Hepburn auf den Punkt brachte: „Frauen von heute warten nicht auf ein Wunder, sie inszenieren ihre Wunder selber“. Am internationalen Frauentag stehen auch in der Saunawelt und in der Waldsee-Therme die Frauen im Mittelpunkt. Auch im neuen Wellnessbereich gibt's an diesem Tag einen „Fairwöhntag“

für Frauen von Frauen mit Aromäol-, „Hot Stone“- und ayurvedischen Massagen. Pure Entspannung von Kopf bis Fuß. Die „Fairtrade“-Steuerungsgruppe der Stadt Bad Waldsee bietet alkoholfreie, gesunde und vitaminreiche Cocktails aus fair gehandelten Säften und Früchten an. Mit einer freiwilligen Spende können die Be-

sucher „Terre des Femmes“ unterstützen.

Und da donnerstags ganzjährig Damensauna angeboten wird, ist der diesjährige Weltfrauentag wie geschaffen für einen Frauen-Wellnesstag mit besonderen Aufgüssen, Überraschungen und einem schönen Verwöhnprogramm par excellence!



Der Peelingaufguss mit Salz steht neben dem Cremeaufguss mit Honig ganz oben in der Gunst der Saunagäste.

Weltfrauentag in der Sauna

Donnerstag, 8. März: Damensauna/Sauna ab 11 Uhr mit folgenden **Aufgüssen und Überraschungen:**

- 12 Uhr: „Prickelnde Erfahrung“
- 13 Uhr: „Cremige Vergnügung“
- 14 Uhr: „Süßes Früchtchen“
- 15 Uhr: „Hautgefühl“
- 16 Uhr: „Heiß trifft auf kalt“
- 17 Uhr: „Honigbienchen“
- 18 Uhr: „Heiße Verführung“
- 19 Uhr: „Hautgefühl“
- 20 Uhr: „Entspannung für's Gesicht“
- 21 Uhr: „Für Körper und Seele“

Wellnessangebote mit Massagen von Kopf bis Fuß, Entspannungsmassagen zum Sonderpreis:

Anmeldungen/Buchungen direkt an der Kasse oder unter Telefon 07524/94-1221

„Fairtrade“-Steuerungsgruppe: 13 bis 21 Uhr im Gesundheitszentrum **Waldsee-Therme - Bade- und Saunabereich: „Cocktail-Stop“** mit alkoholfreien Getränken aus fair gehandelten Früchten.