

PRESSEMITTEILUNG

Heiß-kaltes Kontrastprogramm

Außensaunen und -becken sind auch bei Dauerfrost einen Besuch wert. Dr. Stefan Kannevischer gibt Tipps für Thermalbad-Vergnügen ohne Frieren und Erkältungsgefahr

Dampfende Saunagänger, die sich draußen mit Schnee abreiben oder gar durch Eislöcher in zugefrorene Seen steigen: Solche Winter-Szenen kennt man aus Russland oder Skandinavien. Dieses Kontrastprogramm zwischen großer Hitze und klirrender Kälte ist aber nicht nur etwas für Hartgesottene im hohen Norden. Derzeit sorgt Polarluft auch hierzulande für Dauerfrost – eine gute Gelegenheit, um die wohltuende Wirkung des Wechselspiels von Heiß und Eiskalt in einem Thermalbad mit Außensauna und -becken auszuprobieren.

Ist der Körper nach einem langen Winterspaziergang ausgekühlt, braucht er vor dem Schwitzen zunächst Zeit zum Akklimatisieren – auch wenn er sich noch so sehr nach Wärme sehnt, die Verspannungen löst und ein Wohlfühl-Garant ist. Abrupte Wechsel sollte man aber auch nach dem Saunabesuch vermeiden, selbst wenn der Schweiß in Strömen fließt. Umhergehen an der frischen, klaren Luft hilft beim allmählichen Abkühlen. Diesen Effekt unterstützt auch das natürliche Abdampfen sowie bewusstes Ein- und Ausatmen. Erst danach sollte eine Abreibung mit Schnee, der Gang ins Tauchbecken oder die kalte Dusche folgen. „Pulverschnee ist zwar besonders verführerisch, um sich in ihn hinein zu legen, bleibt aber an der Haut kleben und braucht einige Sekunden, bis er auf der Haut geschmolzen ist. Diesen Effekt muss man einkalkulieren“, warnt Dr. Stefan Kannevischer. Denn länger frieren sollte man nach seiner Ansicht auf keinen Fall – eine Gefahr, die bei Minustemperaturen schneller drohe als sonst und bei ungeübten Saunagängern für eine Erkältung sorgen könne. „Anschließend hilft ein warmes Fußbad, um die verengten Gefäße wieder zu erweitern“, erklärt Dr. Kannevischer weiter. „Soleinhalation und ein Besuch im Dampfbad befeuchten außerdem die Schleimhäute, die im Winter unter der trockenen Luft in geschlossenen Räumen leiden.“

Alternativ ist die Verlockung groß, sich in einem Außenbecken treiben zu lassen, dessen Idealtemperatur bei 35 °C liegt. Weil dort ein Drittel der Wärme über den Kopf verloren geht, kann man bei niedrigen Außentemperaturen eine Badekappe als Schutz tragen. Andernfalls hilft regelmäßiges Untertauchen, um den Kopf nicht zu stark auskühlen zu lassen. „Maxime sollte immer das eigene Körpergefühl sein und nicht das Beispiel anderer, die ewig im Wasser bleiben“, so Dr. Kannevischer. Zu Vorsicht rät er aber auch nach dem Saunieren und Baden: „Wer vor dem Anziehen nicht ausreichend abkühlt, geht das Risiko des Nachschwitzens und schweißfeuchter Kleidung ein. Gut ist es, sich im Restaurant wieder an Normaltemperaturen zu gewöhnen. Warm eingepackt und mit Mütze geht es danach raus ins kalte Winterwetter.“

Stand: Januar 2017

Ansprechpartner Kannevischer Collection:

Natascha Kiesel, natascha.kiesel@kisssalis.de, Tel.0971-826 620

Marketingleitung KissSalis Therme Bad Kissingen, www.kannevischer-collection.com

Pressekontakt:

creative navigation, Catharina Niggemeier, Kaiser-Ludwig-Platz 8, 80336 München

Tel. 0170 31 38 589, cn@creative-navigation.de, www.creative-navigation.de

Kannevischer Collection

Bewegung, wechselwarme Badeverfahren, körperliche und mentale Ruhephase – das sind die vier Bausteine, auf

denen die Philosophie der Kannevischer Collection beruht. Hinzu kommt ein hoher Anspruch an Qualität, Sauberkeit und Service als Basis für das Wohlbefinden der Besucher. Architektonisch setzen alle sechs angeschlossenen Thermen auf außergewöhnliches Design, das regionale Besonderheiten aufgreift und je nach Standort einen eigenen Charakter hat – egal ob Caracalla-Therme oder Friedrichsbad in Baden-Baden, Emser Therme in Bad Ems, VitaSol Therme in Bad Salzuflen, Spreewald Therme und Spreewald Thermenhotel in Burg (Spreewald) oder KissSalis Therme in Bad Kissingen. Mit dem Anspruch, führender Wellness-Dienstleister zu sein, hat sich das Familienunternehmen, dessen Leidenschaft seit über 40 Jahren Bäder sind und das von Dr. Stefan Kannevischer geführt wird, erfolgreich etabliert.