**Medieninformation
Was Viren gar nicht mögen: die heiße Luft der Sauna**
Gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken. In den letzten Wochen erreichten das Österreichische Sauna Forum (ÖSF) immer wieder Anfragen zur gesundheitsfördernden Wirkung der Sauna. Harald Kogler, Vorstandsmitglied des ÖSF und Geschäftsführer von Delfin Wellness in Leonding: „Manche Viren - und vielleicht auch das Coronavirus - mögen es nicht so besonders warm und auch nicht so extrem feucht. Mediziner bestätigen, dass durch regelmäßiges Saunieren das eigene Immunsystem gestärkt und damit der Körper besser vor Viren geschützt wird.“

Für die Benützung öffentlicher Saunaanlagen stellt sich die Frage aktuell nicht. Sie sind derzeit geschlossen und werden unter Einhaltung bestimmter Hygienemaßnahmen am 29.Mai wieder geöffnet. Was die private Heimsauna betrifft, gibt es jedoch keinen Grund, sie mit den Familienmitgliedern nicht zu nutzen. Die positive Wirkung von regelmäßigem Saunabaden auf Körper und Seele ist unbestritten. Saunieren kann aus medizinischer Sicht etwas bewirken, und zwar in mehrfacher Hinsicht:

1. Stärkung des Immunsystems
2. Abhärtung gegen sogenannte „banale Infekte“ (Erkältungen)
3. Training des Herz-Kreislauf-Systems, insbesondere der Blutgefäße
4. Reinigende und krampflösende Wirkung auf den Atemtrakt
5. Ausgleichende Effekte auf das vegetative Nervensystem
6. Verbesserte Erholungsfähigkeit des Körpers
7. Raschere Regeneration der Haut („Anti-Aging-Effekt“)

So sehr der Saunabesuch die allgemeinen Abwehrkräfte des Körpers gegen Infekte steigern kann, so wenig ist die Sauna in der Lage, eine gezielte Immunität gegen bestimmte Krankheiten zu erzeugen.

„Die gesundheitliche Bedeutung der Sauna - auch weit über die Coronazeiten hinaus - beruht auf zwei Säulen. Zum einen sind die positiven gesundheitlichen Effekte an das Einhalten eines gewissen regelhaften Saunaablaufs gebunden und zum anderen ist die Sauna ein Ganzjahresprogramm“, so Prof. Dr. Harald Maruna, Präventivmediziner, Saunaforscher und Autor. „Dass man in die Sauna nur im Winter zu gehen braucht, ist eine der vielen Legenden, die sich hartnäckig halten. Auch im Sommer die vielen vorteilhaften Wirkungen der Sauna auf Körper, Geist und Seele zu genießen, ist eine wohltuende Möglichkeit.“

Der starke Wärmereiz - und auch der deutliche Kältereiz nach jedem Saunagang – haben unmittelbar positive Auswirkungen auf unser Immunsystem, dessen Stärkung aktuell besonders wichtig ist.

***Seit bereits 19 Jahren ist Delfin Wellness mit seinen 30 Mitarbeitern am Standort in Leonding als Top-Ansprechpartner in Sachen Pool, Sauna, Infrarotkabine, Whirlpool und Poolüberdachungen mit rund 7,5 Mio. Euro Umsatz etabliert.*** *Mit der jüngsten Auszeichnung, dem Austria-Gütezeichen für „Österreichische Musterbetriebe“ mit der Bestnote 7 (höchste Punktezahl) hat das Unternehmen im vergangenen Jahr die Siegertreppe erreicht und konnte damit seine Poleposition weiter ausbauen. „Wir sind somit der einzige österreichische Musterbetrieb unserer Branche und werden unseren Qualitätsanspruch auch in Zukunft für unsere Kunden unter Beweis stellen“, ist Harald Kogler, Geschäftsführer Delfin Wellness, überzeugt.* ***Mehr Infos:*** [*www.delfin-wellness.at*](http://www.delfin-wellness.at)

**Bildhinweis:** Geschäftsführer Harald Kogler, Vorstand Saunaforum v.l.n.r.: Sen. Rat. Dipl. Ing. Hubert Teubenbacher (Vizepräsident), Jürgen Klingenschmid (Vizepräsident), Ing. Peter Jeitler (Präsident), Günter Weisgram (Vorstandsmitglied), Harald Kogler (Vorstandsmitglied)
Saunafotos: Saunagenuss jederzeit in den eigenen vier Wänden möglich
Abdruck honorarfrei, Credit: Delfin Wellness / Fotostudio Eder , Foto vom Vorstand: Österreichisches Saunaforum

   