Thermalbaden und Saunieren im Sommer

Abkühlung für die Haut und nahtloses Bräunen

(Mynewsdesk) Die Sommerferien sind da und viele nutzen ihre Freizeit, um zu relaxen, die Seele baumeln zu lassen und sich dabei zu bräunen. Doch wo findet sich das richtige Plätzchen, wenn kein Garten vorhanden oder die Urlaubsreise noch in weiter Ferne?

Ein Thermen- und Saunabesuch im Sommer mag vielleicht im ersten Moment paradox klingen, doch beides kann ein durchaus erfrischendes Vergnügen sein und passt ganz wunderbar zusammen: denn als Wechselbad wird dem Gast sowohl erholsame Wärme als auch prickelnde Kühle geboten. An heißen Sommertagen wird so der Körper erfrischt und der Geist belebt.

Und das Beste - für diesen Kurzurlaub muss man nicht lange fahren. Um in Ruhe ausspannen zu können, bieten die Thermen der Kannewischer Collection deutschlandweit auch im Sommer ein vielseitiges Thermen- und Saunaangebot, welches ganz auf Gesundheit, Erholung und Wohlbefinden ausgerichtet ist. Hier findet der Erholungsuchende eine Auszeit vom Alltag und schöne Grünflächen mit Liegen, Sonnenschirmen und Strandkörben - ganz wie im Urlaub.

Da nicht die Hitze allein, sondern vor allem der Wechsel von warmen und kalten Reizen eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Körper hat, ist regelmäßiges Saunieren auch im Sommer empfehlenswert. Eine natürliche vitalisierende Abkühlung nach dem Saunagang bietet beispielsweise der liebevoll gestaltete Naturbadeteich der VitaSol Therme in Bad Salzuflen. Eingebettet in das Grün des Landschaftsgartens findet der Erholungssuchende hier eine Oase der Ruhe und Entspannung.

Durch die entschlackende Wirkung des Saunierens wird die Haut porentief rein. Als positiven Effekt hat dies, dass man nach nur zwei Saunagängen für mindestens einen Tag deutlich weniger schwitzt. Da die Wärme der Sauna aufgrund der geringeren Luftfeuchtigkeit ein angenehmeres Klima als unsere Sommerwärme hat, ist Saunieren ein gutes Hitzetraining für anstehende Urlaubsreisen.

Ebenfalls zu beachten ist, dass in der Sauna die Körperkerntemperatur um 1,0 bis 1,5 Grad steigt. So stellt sich der Körper, wenn er draußen wieder den Sommertemperaturen ausgesetzt ist, automatisch auf ?Kühlen? ein. Dies ist auch der Grund dafür, dass es in orientalischen Ländern ein Hamam gibt und die Menschen trotz hoher Temperaturen dabei Tee trinken.

Nach dem Saunagang eignet sich der weitläufige SaunaPark perfekt zu einem Sonnenbad für eine nahtlose Sommerbräune ohne lästige Streifen. Ein Sonnenbad hellt übrigens nicht nur die Stimmung auf, sondern stärkt auch das Immunsystem: Es regt die Produktion des Schön- und Muntermachers Vitamin D an. Man sollte jedoch immer an ausreichend Sonnenschutz, Sonnenpausen, Wasserzufuhr und Aprés-Sun Pflege denken.

Auch im Wasser sollte nicht an wasserfester Sonnencreme gespart werden, denn UV-Strahlung ist sogar unter Wasser noch vorhanden. Denn gerade bei einer erfrischenden Schwimmeinheit bemerkt man den Effekt der Sonne, insbesondere auf dem Rücken, häufig erst, wenn die Haut bereits gerötet ist. Doch mit ausreichend Sonnenschutz ist Thermalwasser bzw. Thermalsole nicht nur eine angenehm sanfte Abkühlung, sondern sorgt zudem noch für eine schöne und gesunde Haut.

Dies sind nur einige Argumente von vielen, welche für einen Thermenbesuch während der Sommerzeit sprechen. Insgesamt ist ein Thermenaufenthalt ideal für einen Kurzurlaub vor der Haustür, wo der Alltagsstress verfliegt und schnell das perfekte Urlaubsfeeling aufkommt.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/9orr30

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/thermalbaden-und-saunieren-im-sommer-94914

=== SeeSauna mit Naturbadeteich (Bild) ===

Shortlink:
http://shortpr.com/lsmqhj

Permanentlink:
http://www.themenportal.de/bilder/seesauna-mit-naturbadeteich

Pressekontakt

VitaSol Therme GmbH

Frau Corinna Will
Extersche Str. 42
32108 Bad Salzuflen

c.will@vitasol.de

Firmenkontakt

VitaSol Therme GmbH

Frau Corinna Will
Extersche Str. 42
32108 Bad Salzuflen

vitasol.de
c.will@vitasol.de

Die Philosophie der VitaSol Therme basiert auf den vier Bausteinen einer optimalen Erholung: Bewegung, wechselwarme Anwendungen, körperliche Erholung und mentale Erholung. So erwartet den Gast in der ThermenLandschaft eine Vielfalt ganz besonderer Sole-Attraktionen. Besonderes Wohlfühlfeeling bietet das Intensivsolebecken mit 12-prozentiger Sole. Bei entspannender Unterwasserwassermusik verfliegt der Alltagsstress ganz von selbst. Außerdem darf in der neuartigen Soleinhalation samt Miniatur-Gradierwerk, dem Glas-Dampfbad sowie der großen Sole-Regenwolke entspannt werden.
Neben dem umfangreichen Fitness- und Wellnessangebot lockt der weitläufige SaunaPark mit finnischen Saunen. Auch kulinarisch wird man verwöhnt. Die leichte Küche im KochWerk sorgt für ein erfrischendes Geschmackserlebnis.