



Schwitzkasten

Das Infoblatt des Trägervereins der Sauna am Hallenbad in Dossenheim

Ausgabe 02/18

Dossenheim, den 20.02.2018

Sanierung Hallenbad

Nachdem jetzt die Bauauschreibung für die Sanierung des Hallenbades erfolgt ist rechnet die Gemeinde bis Ende Februar mit dem Eingang aller Angebote. Die derzeitige Planung geht davon aus, dass Ende April mit den Arbeiten im Hallenbad begonnen werden soll. Nach vorsichtiger Schätzung rechnet man mit einer Schließung des Hallenbades für den Zeitraum von 9 Monaten.

Die Technik der Sauna soll zwar ebenfalls saniert werden (Strom, Wasser, Lüftung, Heizung), die Schließung wird allerdings keinesfalls so lange dauern wie beim Hallenbad. Der genaue Beginn der Auswirkungen auf die Sauna steht zwar noch nicht fest, es wird allerdings in jedem Fall versucht die Schließungszeiten der Sauna so kurz wie möglich zu halten.

Während der Umbauarbeiten werden die Helfer der Sauna ebenfalls wieder sehr stark gefordert sein. Über jede helfende Hand sind wir dankbar. Den Zeitpunkt werden wir dann noch rechtzeitig bekannt geben.

Wir hoffen, dass unsere Dauergäste auch nach der Sanierung wieder in die Sauna Dossenheim kommen.

Sauna – Wirkung auf den Körper

In vielen Zeitschriften und im Internet sind zahlreiche Artikel und Hinweise wie regelmäßige Saunabesuche auf den Körper wirken. In dieser Ausgabe wollen wir einige dieser Artikel einmal aufführen, da sie absoluter Beweis dafür sind, wie positiv regelmäßige Saunabesuche die Gesundheit beeinflussen.

Sauna: Erholung für Körper und Haut



Regelmäßige Saunabesuche sind eine ideale Möglichkeit, der Erkältungssaison ein Schnippchen zu schlagen. Sie stärken das Immunsystem, trainieren Herz und Kreislauf und sind außerdem gut für die Haut. Richtige Fans gönnen sich dieses Vergnügen das ganze Jahr über. Allerdings müssen auch beim Saunieren einige Regeln eingehalten werden.

Mehr zum Thema:
<https://www.gesundheit.de/well>

[ness/entspannung/sauna-und-wellness-oasen/saunagang-erholung-fuer-koerper-und-haut](#)

So wirkt Sauna auf den Körper

Der Schweiß fließt beim Saunieren in Strömen: Der Körper verliert dabei 20 bis 30 Gramm pro Minute. Nach 15 Minuten in der Schwitzkammer – das entspricht einem Saunagang – ist das beinahe ein halber Liter Schweiß.

Ausschwemmen von Abfallstoffen

Die beim Schwitzen ausgeschiedene Flüssigkeit gewinnt der Körper zunächst aus dem Blut. Dieses wird dadurch minimal dickflüssiger. Schwitzt man weiter, gleicht der Organismus den Verlust aus, indem er den Muskeln sowie dem Fett- und Bindegewebe Wasser entzieht. Dieses gelangt ins Blut – und mit ihm auch Abfallstoffe aus dem Stoffwechsel, die sich im Gewebe angelagert haben. Sie werden anschließend über den Urin ausgeschieden.

Wohltuend für die Atemwege

Positiv wirkt sich die heiße Luft auch auf die Durchblutung der Schleimhäute und auf die Sekretabsonderung in den Atemwegen aus. Vor allem, wer

Probleme mit den [Bronchien](#) hat, profitiert von regelmäßigen Saunabesuchen. Das Durchatmen fällt leichter, weil sich das Fassungsvermögen der Lunge durch die muskelentspannende Wirkung der Sauna erhöht.

Stärkung der Gesundheit

Regelmäßige Saunabesuche haben eindeutig positive Effekte auf die körperliche Gesundheit. Wer über einen längeren Zeitraum regelmäßig kräftig ins Schwitzen kommt, ist weniger anfällig für [Erkältungen](#).

Zum [Abnehmen](#) zwischendurch ist die Hitzekammer hingegen nicht geeignet: Zwar bringt man nach den Saunagängen etwas weniger Gewicht auf die Waage – aber der Verlust der Kilos geht ausschließlich auf das ausgeschwitzte Wasser (und zwei bis drei Gramm Kochsalz) zurück.

Weitere Infos unter www.netdokter.at

Sauna ist Genuss und Gesundheit pur!

Sauna Dossenheim e.V.

Lange Saunanacht

17. März 2018

20:00 – 01:00 Uhr

**Exotische Aufgüsse mit Hautpeeling
FKK-Schwimmen im illuminierten Hallenbad**

Auf Wunsch: Massageangebote

Leckere Saunahäppchen und Getränke



Eintritt: 15 €

Weitere Informationen:

www.Sauna-Dossenheim.de



V.i.S.d.P. Jochen Matenaer, Jahnstrasse 73, 69221 Dossenheim

Email: info@sauna-dossenheim.de, ☎: 06221/8673846 (in der Sauna)

Homepage: www.sauna-dossenheim.de Vereinsreg.-Nr. 3244, AG Heidelberg

Kto.Nr. 45907805, Volksbank Heidelberg, BLZ 67290000, IBAN: DE 096729000045907805, BIC: GENODE61HD1