

## **Infrarotkabine auch im Sommer?**

Viele Menschen glauben, Sauna helfe nur im Winter, im Sommer schwitze man ohnehin genug. Ein Irrtum, denn Schwitzen...

... in der Infrarotsauna belastet den Kreislauf weniger als feuchte Sommerhitze.

... ist eine ideale Vorbereitung auf Urlaubsreisen in heissere Regionen: der Körper steigert durch regelmässiges Saunabaden seine Schweissproduktion - und Schwitzen ist schliesslich die beste Abwehr gegen zu viel Wärme.

... beugt der Sommergrippe vor: wer dauerhaft seine Immunkraft stärken will, sollte auch regelmässig Saunabaden und es nicht im Sommer für längere Zeit unterbrechen.

... reinigt den Körper von Innen und steigert den Abtransport von Ablagerungsstoffen.

... ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training.