

Bewiesene Fakten & Fun Facts

? Bewiesene Fakten

Regelmäßiges Saunieren...

- ...senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Laukkanen et al., JAMA 2015)
- ...reduziert das Schlaganfall-Risiko
- ...stärkt das Immunsystem und reduziert Erkältungshäufigkeit
- ...senkt den Blutdruck langfristig
- ...verbessert die Schlafqualität
- ...reduziert Stress und Cortisol-Spiegel
- ...kann das Demenz-Risiko senken (65 % bei 4-7× pro Woche!)
- ...verbessert die Lungenfunktion
- ...aktiviert Hitzeschockproteine (HSP), die Zellen schützen

? Fun Facts über Sauna

1. In Finnland gibt es mehr Saunen als Autos. 3,2 Millionen Saunen vs. ~2,7 Millionen PKW.
2. Das Wort „Sauna“ ist das einzige finnische Wort, das in alle Sprachen der Welt übernommen wurde.
3. In Finnland sagt man nicht „Ich gehe in die Sauna“ — man sagt „Ich gehe zur Sauna“. Die Sauna ist ein Ort, fast eine Person.
4. Ein durchschnittlicher Saunagang verbrennt ca. 300-500 Kalorien (durch erhöhte Herzfrequenz — NICHT durch Fettverbrennung).
5. Finnische Babys wurden traditionell in der Sauna geboren — wegen der Sterilität und Wärme.
6. Das finnische Parlament hat eine eigene Sauna!
7. In Deutschland gibt es ca. 2.200 öffentliche Saunaanlagen.
8. Der menschliche Körper hat 2-4 Millionen Schweißdrüsen.
9. Ein 15-minütiger Saunagang erhöht die Herzfrequenz ähnlich wie ein 15-minütiger leichter Lauf.
10. Die Therme Erding bei München hat 26 Saunen und ist die größte Therme der Welt.