

# Pressemitteilung

24. September 2016



## **„Tag der Sauna“ mit großer Resonanz**

**Am 24. September fand deutschlandweit zum dritten Mal der Tag der Sauna statt. Das Motto lautet: „SAUNA – natürlich! gesund“. Mehr als 150 Saunaanlagen beteiligten sich wieder mit ideenreichen Aktionen an der erfolgreichen Gemeinschaftsaktion des Deutschen Sauna-Bundes. Gastgeber zum Auftakt war in diesem Jahr das WONNEMAR Wismar. Auch der Stand des Deutschen Sauna-Bundes auf der interbad in Stuttgart hat das Motto „SAUNA – natürlich! gesund“.**

Um das Interesse an der Sauna immer wieder neu zu wecken, findet jedes Jahr am 24. September der Tag der Sauna statt. Eine gute Gelegenheit, gleich zu Beginn der Saunasaison als Saunabetrieb auf sich aufmerksam zu machen und die Gäste kenntnisreich zu Themen rund um Entspannung, Erholung und Geselligkeit zu informieren.

Das diesjährige Motto „SAUNA – natürlich! gesund“ greift nicht nur den Gesundheitsaspekt auf; es weist zudem auf die natürliche Wirksamkeit regelmäßigen Saunabadens hin. Allein durch den Wechsel von Wärme und Kälte werden die Vitalfunktionen des Körpers verbessert, Haut und Schleimhäute vermehrt durchblutet und das vegetative Nervensystem in Balance gebracht. Außerdem wird das Immunsystem nachhaltig gestärkt. Die langfristigen Effekte sprechen für sich: Herzschlag und Blutdruck normalisieren sich und die Stressempfindlichkeit sinkt. Auch die Häufigkeit grippaler Infekte geht merklich zurück. Die Sorge, dass die Wärme der Sauna das Herz belasten könnte, ist wegen der Weitstellung der Blutgefäße unbegründet.

Passend zum Motto „SAUNA – natürlich! gesund“ hat der Deutsche Sauna-Bund einen Kurzfilm produziert, der seinen Mitgliedsbetrieben kostenfrei zur Verfügung steht. Er kann am Tag der Sauna - aber auch danach - Gästen und Mitarbeitern zum besseren Verständnis der medizinischen Zusammenhänge gezeigt werden. Anschaulich und allgemeinverständlich erläutert darin der diesjährige Saunabotschafter, Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke aus Berlin, die Wirkungen des Wechselbades und plädiert für dessen präventive Nutzung:

„Ein Saunabesuch bedeutet für die meisten Gäste zunächst einmal Wellness pur. Vergessen wird dabei aber manchmal der gesundheitliche Aspekt. Die Sauna vermag einen großen Beitrag bei der Vorbeugung und auch Mitbehandlung vieler Zivilisationskrankheiten zu leisten. Diese Facette sollte wieder vermehrt Beachtung finden.“ Brenke ist langjähriger Fachberater des Deutschen Sauna-Bundes. Der ehemalige Chefarzt für Naturheilverfahren hat zahlreiche Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Sauna publiziert.

Gastgeber des Tages der Sauna war das WONNEMAR Wismar in Mecklenburg-Vorpommern. Die dortige Saunawelt nahm mit eigenen Aktionen daran teil. So gab es unter anderem Eventaufgüsse, Livemusik und einen Preisnachlass von 25 Prozent. Ein skandinavisches Sauna-Dorf mit sieben Schwitzräumen an einem Naturteich mit Badebottich lud die zahlreichen Besucher zum Relaxen und Wohlfühlen ein. 2014 war dem WONNEMAR erneut das Qualitätszeichen „SaunaPremium“ vom Deutschen Sauna-Bund verliehen worden.

**„Sauna. Mit allen Sinnen genießen!“ lautet das Motto des nächsten Tages der Sauna 2017 (Sonntag).**

### **Websites**

[www.tagdersauna.de](http://www.tagdersauna.de)  
[www.saunaindeutschland.de](http://www.saunaindeutschland.de)  
[www.facebook.com/DeutscherSaunaBund](https://www.facebook.com/DeutscherSaunaBund)

### **Hinweis**

Die Logos für den Tag der Sauna, für das Motto, ein aktuelles Foto und die Pressemitteilung stehen unter dem Link zum Download bereit:

**[www.tagdersauna.de/index.php/service/download-logos](http://www.tagdersauna.de/index.php/service/download-logos)**

### **Kontakt**

Deutscher Sauna-Bund e.V.  
Hans-Jürgen Gensow  
Meisenstraße 83  
33607 Bielefeld  
Tel.: 0521/ 9 66 79-18  
Fax: 0521/ 966 79-19  
[hans-juergen.gensow@sauna-bund.de](mailto:hans-juergen.gensow@sauna-bund.de)  
[www.sauna-bund.de](http://www.sauna-bund.de)