Pressespiegel Tag der Sauna 2016

Überregional:

M. Hansmeier und N. Pfeiffer zeigen ihre Shownummer. dpa/F. Kästle

Die mehr als 120 Sauna-Anbieter in Rheinland-Pfalz starten mit dem Herbstbeginn in eine neue Saison. An dem zum dritten Mal organisierten „Tag der Sauna“ am Samstag (24. September) laden nach Angaben des Deutschen Sauna-Bunds bundesweit etwa 150 Saunabetriebe zu Aktionen ein. Dazu zählen Show-Aufgüsse, Ernährungsberatung oder Führungen durch die Technik in den Betrieben.

Die Zahl der Sauna-Anbieter sei in den vergangenen Jahren kleiner geworden, sagte Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund. Jetzt gebe es in Deutschland noch rund 2000 kommerzielle Sauna-Anbieter, von denen 650 im Sauna-Bund Mitglied seien. „Kein Land der Welt ist so saunadifferenziert wie Deutschland“, sagte Gensow. „Auch Finnland nicht.“

dpa

Beitrag ist in folgenden Medien erschienen:

Die Welt: https://www.welt.de/regionales/rheinland-pfalz-saarland/article158326939/Tag-der-Sauna-mit-Show-Aufguessen.html

Die BILD-Zeitung: http://www.bild.de/regional/aktuelles/rheinland-pfalz-und-saarland/tag-der-sauna-mit-showaufguessen-47960336.bild.html

Focus: http://www.focus.de/regional/mainz/freizeit-tag-der-sauna-mit-show-aufguessen_id_5977438.html

t-online: http://www.t-online.de/regionales/id_79076570/-tag-der-sauna-mit-show-aufguessen.html

Rheinlandpfalz: http://www.rheinpfalz.de/nachrichten/rheinland-pfalz/artikel/tag-der-sauna-mit-show-aufguessen/

Volksfreund: http://www.volksfreund.de/nachrichten/region/rheinlandpfalz/rheinland/dpa-Tag-der-Sauna-mit-Show-Aufguessen;art158726,4535899

Arcor.de:
http://www.arcor.de/content/aktuell/regional_news/rheinlandpfalz_saarland/5233899,1,Freizeit--%C2%ABTag-der-Sauna%C2%BB-mit-Show-Aufg%C3%BCssen,content.html

---

Es darf geschwitzt werden: „Tag der Sauna“ will Vielfalt zeigen

Mainz. Ob klassisch oder als Event inszeniert, die Sauna hat ihren festen Platz in der Wellnessgesellschaft. Eine Anlage bei Mainz ist zwar gerade in Insolvenz gegangen, der Betreiber aber ist überzeugt: „Sauna hat Zukunft“. Mit dem Herbstbeginn starten die mehr als 120 Sauna-Anbieter in Rheinland-Pfalz in eine neue Saison. An dem zum dritten Mal organisierten "Tag der Sauna" am 24. September laden nach Angaben des Deutschen Sauna-Bunds bundesweit etwa 150 Saunabetriebe zu Aktionen ein… (Weitere Beitrag nur mit Login).

Quelle: http://www.rhein-zeitung.de/region_artikel,-es-darf-geschwitzt-werden-tag-der-sauna-will-vielfalt-zeigen-_arid,1550752.html

---

Fachmedien:

"Tag der Sauna" am 24. September

Am 24. September ist es wieder soweit: Um das Interesse an der Sauna immer wieder neu zu wecken, findet an diesem Tag der "Tag der Sauna" statt. Eine gute Gelegenheit, für die Saunabetriebe gleich zu Beginn der Saunasaison auf sich aufmerksam zu machen und die Gäste kenntnisreich zu Themen rund um Entspannung, Erholung und Geselligkeit zu informieren.

Veranstalter des jährlich am 24. September stattfindenden "Tag der Sauna" ist der Deutsche Sauna-Bund e.V. Das diesjährige Motto „SAUNA – natürlich! gesund“ greift nicht nur den Gesundheitsaspekt auf; es weist zudem auf die natürliche Wirksamkeit regelmäßigen Saunabadens hin.

Gastgeber des diesjährigen "Tag der Sauna" ist die Resort-Hotel "WONNEMAR" in Wismar in Mecklenburg-Vorpommern. Die dortige Saunawelt nimmt mit eigenen Aktionen daran teil. So gibt es unter anderem Eventaufgüsse, Livemusik und einen Preisnachlass von 25 Prozent. Ein skandinavisches Saunadorf mit sieben Schwitzräumen an einem Naturbadesee lädt die Besucher zum Relaxen und Wohlfühlen ein. 2014 wurde dem "WONNEMAR" zum wiederholten Mal das Qualitätszeichen „SaunaPremium“ vom Deutschen Sauna-Bund verliehen.

Quelle: http://www.schwimmbad.de/sauna-news/tag-der-sauna-am-24-september

Tag der Sauna 2016

Machen milde Winter die Sauna überflüssig?

Wer in eine eigene Sauna investiert, schenkt sich und seinen Lieben damit das kostbarste Gut – Gesundheit und Wohlbefinden

(lifePR) (Schwäbisch Hall, 22.09.2016) Auch wenn weiße Weihnachten schon immer eher die Ausnahme als der Regelfall waren: Durch den Klimawandel werden die Winter in unseren Breitengraden, zumindest über weite Strecken, immer milder und schneeärmer. Doch was bedeutet das eigentlich für unsere Gesundheit – sinkt dadurch zum Beispiel die Gefahr, eine Erkältung oder Grippe zu erwischen?

Im Frühjahr 2016 präsentierte der Deutsche Wetterdienst (DWD) seine neuesten Forschungserkenntnisse zum Thema Klimawandel. Und die zeigen eindeutig, dass die Temperaturen auch in unseren Breitengraden immer wärmer werden: 2015 war mit deutlichem Abstand das bisher wärmste Jahr seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Und so war auch dieser Winter, so wie die letzten Jahre, über weite Strecken ungewöhnlich mild und schneearm.

Doch was bedeutet das eigentlich für unsere Gesundheit? Müssen wir uns zum Beispiel zukünftig weniger Gedanken über das Stärken unserer Immunabwehr machen?

Viele Menschen gehen wie selbstverständlich davon aus, dass die bewährten Rezepte zur Stärkung der Immunabwehr – also ein bis zwei Mal pro Woche in die Sauna sowie viel Schlaf und gesunde Ernährung – vor allen Dingen dann wichtig sind, wenn es klirrend kalt ist. „Dieser Glaube ist so weit verbreitet wie falsch. Die Statistiken der Krankenkassen zeigen, dass bei uns im Winter regelmäßig rund die Hälfte aller Menschen erkältet sind – und zwar völlig unabhängig davon, ob der Winter mild ist oder nicht“, erklärt Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch, der Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung aus Bad Elster, aus Anlass des heutigen „Tag der Sauna“.

Eigentlich klar: Denn wenn die Erkältungswelle durch die Büros oder U-Bahnen rollt, schwirren permanent Millionen von Viren durch die Luft. Und Erkältungswellen ereilen uns jeden Winter, ob strenger oder milder Winter. Ihr Immunsystem kann sich diesem Dauerbeschuss mit Krankheitserregern nur dann erwehren, wenn es in Topform ist.

Die gute Nachricht: Das Immunsystem lässt sich sehr leicht und angenehm trainieren – durch regelmäßiges Saunabaden. Denn durch das gezielte, wiederholte Setzen eines starken Wärme- und Kältereizes auf den gesamten Körper wird die Fähigkeit aller Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten trainiert, sich schnell zusammen zu ziehen und wieder zu öffnen. „Dadurch lernt der Körper, sich schnell und wirkungsvoll an wechselnde Temperaturen anzupassen – und kühlt zudem nicht mehr so schnell aus“, so Prof. Dr. Resch weiter.

Fast noch wichtiger: Das regelmäßige Saunabaden sorgt dafür, dass die Schleimhäute deutlich besser durchblutet sind. „Deshalb ist der Organismus bei Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, viel besser in der Lage, eindringende Krankheitserreger abzuwehren“, verdeutlicht Prof. Dr. Resch.
Wie immer im Leben gilt also auch in der Erkältungszeit: Vorbeugen ist besser als heilen. „Natürlich zieht es einen an kälteren Wintertagen, wo es einen immer irgendwie fröstelt und man sich so richtig auf die wohltuende Wärme freut, eher in die Sauna als an den mittlerweile sehr häufigen, fast schon frühlingshaft warmen Wintertagen. Um den medizinisch vielfach erwiesenen, stärkenden Einfluss auf das Immunsystem zu erzielen, ist aber Regel-mäßigkeit das A und O – und das geht natürlich besonders leicht, wenn man eine eigene Sauna zuhause hat“, weiß Prof. Dr. Resch aus seiner

langjährigen medizinischen Erfahrung.

Wer in eine eigene Sauna investiert, schenkt sich und seinen Lieben damit das kostbarste Gut – Gesundheit und Wohlbefinden. Apropos schenken: Zum „Tag der Sauna“ hat sich KLAFS ein ganz besonderes Angebot überlegt. Nur heute gibt es 10 Prozent Aktionsrabatt auf das gesamte Sortiment im KLAFS SAUNASHOP.

Die positiven Wirkungen von regelmäßigen Saunagängen kann man sich ganz leicht in Form von Sauna und Sanarium® in die eigenen vier Wände holen: KLAFS, der führende Hersteller im Bereich Sauna, Pool und Spa und aktuell auf der ganzen Welt in aller Munde wegen der revolutionären und bereits mehrfach ausgezeichneten Zoom-Sauna S1, bietet attraktive Gestaltungsmöglichkeiten für den regelmäßigen Wellness-Kurzurlaub zuhause. Mit Designlösungen für wirklich jeden Raum wird die heimische Sauna zum Gesundbrunnen und zur idealen Möglichkeit, die Wintermonate – ob mild oder nicht – gesund zu überstehen.

Quelle:

http://www.lifepr.de/pressemitteilung/klafs-gmbh-co-kg/Tag-der-Sauna-2016/boxid/614167

und http://www.arzneimittel.de/news/tag-der-sauna-2016-12252/

und http://www.fair-news.de/pressemitteilung-1142163.html

Tag der Sauna 2016: Sauna – natürlich! gesund!

Geschrieben von Redaktion am 21. September 2016

Am 24. September findet zum dritten Mal deutschlandweit der Tag der Sauna statt. Das Motto 2016 lautet: „Sauna –natürlich! gesund“. Zahlreiche Saunaanlagen beteiligen sich wieder mit ideenreichen Aktionen an der erfolgreichen Gemeinschaftsaktion des Deutschen Sauna-Bundes.

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, Dr. med. Rainer Brenke, 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.“

Gastgeber des Tages der Sauna ist das Wonnemar Wismar in Mecklenburg-Vorpommern. Die dortige Saunawelt nimmt mit eigenen Aktionen daran teil. So gibt es unter anderem Eventaufgüsse, Livemusik und einen Preisnachlass von 25 Prozent. Ein skandinavisches Sauna-Dorf mit sieben Schwitzräumen an einem Naturbadesee lädt die Besucher zum Relaxen und Wohlfühlen ein.

Quelle:

http://www.redspa.de/2016/09/spa/spa-news/tag-der-sauna-2016-sauna-natuerlich-gesund/

Tag der Sauna

Am Samstag (24. September 2016) findet zum dritten Mal deutschlandweit der Tag der Sauna statt. Unter dem Motto „Sauna – natürlich! gesund" werden zahlreiche Saunaanlagen vor allem auf den gesundheitlichen Aspekt hinweisen. Damit Saunieren tatsächlich das Immunsystem stärkt und so beispielsweise auch Erkältungen vorbeugen kann, muss man allerdings das ganze Jahr über – also auch während des Sommers – in die Sauna gehen. Sonst hat der Besuch des heißen Dampfbades „nur" einen Wellness-Effekt.

Quelle: https://magazin.barmer-gek.de/tipps-termine/tag-der-sauna/

06.10.2016 / Nachrichten » Allgemein

„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.

Quelle: http://www.bodymedia.de/nachrichten/allgemein/2016/10/06/tag-der-sauna-mit-grosser-resonanz.html

Regionale Medien:

„Tag der Sauna“ 2016 am 24. September in Deutschland

September 19, 2016

Am 24. September findet zum dritten Mal deutschlandweit der Tag der Sauna statt. Das Motto 2016 lautet: „Sauna – natürlich! gesund“. Zahlreiche Saunaanlagen beteiligen sich wieder mit ideenreichen Aktionen an der erfolgreichen Gemeinschaftsaktion des Deutschen Sauna-Bundes. Gastgeber zum Auftakt ist in diesem Jahr das Wonnemar Wismar.

Um das Interesse an der Sauna immer wieder neu zu wecken, findet jedes Jahr am 24. September der Tag der Sauna statt. 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. 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.

Quelle: http://www.bsa-kurier.de/tag-der-sauna-2016-am-24-september-in-deutschland/

Ostsee-Zeitung über die Pressekonferenz im Wonnemar Wismar:

http://www.ostsee-zeitung.de/Mecklenburg/Wismar/Tag-der-Sauna-Wonnemar-ist-Gastgeber

Tag der Sauna in Langwasser und in der Südstadt

20.09.2016 Nürnberg.

Das Langwasser- und das Südstadtbad beteiligen sich am diesjährigen Tag der Sauna unter dem Motto „SAUNA – NATÜRLICH! GESUND“ am Samstag, 24. September 2016. Themenaufgüsse im Langwasserbad finden jeweils um 16 und 19 Uhr statt, im Südstadtbad um 17 und 20 Uhr.

Besucherinnen und Besucher können im Langwasserbad außerdem anhand spezieller Tagesangebote mehr über die Heilkunst Ayurveda erfahren. Welche Massageangebote es gibt und womit die Saunagastronomie der beiden Bäder ihre Gäste verwöhnen möchte, ist im Internet nachzulesen unter www.nuernbergbad.de.

Quelle: http://www.neumarktaktuell.de/news/tag-der-sauna-in-langwasser-und-in-der-suedstadt-9166/20-09-2016

Tag der Sauna in der Toskana Therme Bad Sulza

19 Sep Pressemeldung der Firma Toskanaworld GmbH

Am 24. September findet zum dritten Mal deutschlandweit der Tag der Sauna statt. Das Motto 2016 lautet: „SAUNA – natürlich! gesund“. Die Toskana Therme Bad Sulza beteiligt sich wieder mit ideenreichen Aktionen an der erfolgreichen Gemeinschaftsaktion des Deutschen Sauna-Bundes.

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 die Gäste zu Themen rund um Entspannung, Erholung und Geselligkeit zu informieren.

Der Deutsche Saunabund informiert:

„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.“

Zum Tag der Sauna bieten wir Ihnen folgendes Sonderprogramm in der Toskana Therme Bad Sulza, von 10 bis 24 Uhr:

Spezialaufgüsse

Zu unseren stündlichen Aufgüssen präsentieren wir zusätzliche Spezialitäten, wie zum Beispiel den „Wenikaufguss“, bei dem Ihr Rücken mit Birkenreisig massiert wird.

Erfrischende Fuß- und Beinmassage

An den Fußbecken im Saunabereich können Sie Ihre Füße und Beine zum Beispiel nach einem Kneippgang massieren lassen!

Gesunde Köstlichkeiten

Zum gesunden Lebensstil gehört auch eine gesunde Ernährung. Probieren Sie leckere Köstlichkeiten an der Saunabar, wie zum Beispiel ein Stückchen Kräuterkuchen!

Infomaterial

Um das Saunaerlebnis in vollen Zügen und vor allem gesund genießen zu können, haben wir Informationsmaterial für Sie vorbereitet.

Quelle: http://www.wellness-online-journal.de/2016/09/19/tag-der-sauna-in-der-toskana-therme-bad-sulza-1871/

Tag der Sauna

Zum dritten Mal infolge findet deutschlandweit der Tag der Sauna statt und die Jod-Sole-Therme ist wieder mit einem tollen Programm dabei Programmübersicht 10.30 bis ca. 12.00 Uhr und 14.30 bis ca. 16.00 Uhr "Saunabaden, richtig gesund!" Unsere Saunameister nehmen sich Zeit für Sie und beantworten bei einem geführten Saunagang gern alle Fragen rund um das gesunde Schwitzbad. Um die Herz-Kreislauf-Effekte des Saunabadens zu demonstrieren, veranschaulichen wir Ihnen die Entwicklung von z.B. Blutdruck und Pulsfrequenz. Dafür haben wir speziell an diesem Tag eine Blockhaussauna für Sie reserviert. (Anmeldung erbeten! Tel.: 05821-5741) Spezielle gesundheitsorientierte Aufgüsse zum Tag der Sauna: 10.00 Uhr Guten Morgen! Vitalaufguss 11.00 Uhr Saunagang mit Kneipp 11.30 Uhr Sole pur 13.00 Uhr Phantasiereise 13.30 Uhr Natürlich Eukalyptus 14.00 Uhr Tuttifrutti, fruchtig frisch! 15.00 Uhr Herzaufguss 16.00 Uhr Kräutergarten 17.00 Uhr Klangschalen 18.00 Uhr Saunabad mit Kneipp 19.00 Uhr Herzaufguss 19.30 Uhr Natürlich Eukalyptus 20.00 Uhr Tuttifrutti, fruchtig frisch! 21.00 Uhr Traumzeit Selbstverständlich haben wir auch an diesem Tag zu den weiteren stündlichen und halbstündlichen gewohnten Aufgusszeiten klassische Aufgüsse für unsere Gäste vorbereitet. Das Team der Jod-Sole-Therme wünscht seinen Gästen viel Freude!

Quelle: http://www.uelzen.de/desktopdefault.aspx/tabid-3958/9915_read-1201647/

Meldung bei Havelland Tourismus

http://www.havelland-tourismus.de/evtcal/?tx_tmbevents_pi1%5Buid%5D=2968&tx_tmbevents_pi1%5Bview%5D=detail&cHash=2273a631220ff32c3bbf8ffdb1b165da

Am 24. September wird bereits zum dritten Mal in ganz Deutschland der Tag der Sauna gefeiert. Dazu laden bundesweit die Saunaanlagen mit überraschenden Aktionen ihre Gäste zum Saunabaden ein. Auch das monte mare ist dabei! Das diesjährige Motto "Sauna - natürlich gesund" steht an diesem Tag im Mittelpunkt, am Tag der Sauna bei monte mare machen wir eine Reise nach Lappland zu den Ursprüngen der Saunakultur. Freuen Sie sich auf:

- Wissenswertes rundum die Sauna-Hochburg Finnland
- typisch finnische Aufgusszeremonien
- landestypische Angebote im Restaurant

Eine Lappland-Sauna ist ein Ort der Begegnung. Es wird miteinander kommuniziert und von Zeit zu Zeit heißes Wasser auf den Ofen gegossen. Die Temperatur beträgt ca. 70°C geschwitzt. Die Sauna kann jederzeit betreten und verlassen werden. Es gilt als höflich, eine Kelle Wasser auf den Ofen zu gießen, wenn man die Sauna wieder betritt um den Temperaturabfall, der durch das Öffnen der Tür entstanden ist, wieder auszugleichen. Zwischendurch wird die Sauna immer wieder gelüftet. Grundsätzlich ist jedermann willkommen, frei nach dem Motto: Komm rein, für dich ist noch Platz! Höflichkeit, Freundlichkeit, Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme sind die obersten Gebote der finnischen Saunakultur. Ein weiteres typisches Merkmal der Lappland-Sauna ist der Verzehr von Saunabier oder auch anderen Getränken während des Aufgusses.

Erleben Sie finnische Aufgusszeremonien von Elisabeth und Wolfgang Leidenfrost, die 16 Jahre lang in Finnisch-Lappland gelebt haben. Lauschen Sie ihren Saunageschichten und genießen Sie dazu ein typisch finnisches Saunabier. Jeweils um 13 und um 20 Uhr gibt es Glühlachs von der offenen Feuerstelle. Dazu reichen wir frisches Brot aus dem Holzbackofen, Salate und Dillkartoffeln, Frische Lachssuppe, Feuerkaffee und finnische Pfannkuchen mit Marmelade oder Ahornsirup, Saunabier und Elchblut!

Preise und Info auf Monte Mare Rheinbach und weitere Saunen, die dabei sind auf Tag der Sauna

Quelle: http://www.dfg-portal.de/news.php?readmore=4942 Deutsch-Finnische Gesellschaft

---

Kurze Meldung auf Oberlausitzer Bergland hier:

http://www.oberlausitzer-bergland.de/veranstaltungen/8/1779642/2016/09/24/tag-der-sauna.html

---

Meldung bei Kreuznacher Nachrichten:

http://www.kreuznachernachrichten.de/2016/09/20/bad-kreuznach-20-09-16-aktionstag-deutschland-schwimmt-und-tag-der-sauna-am-24-09-16/

Neuwied lädt zum Tag der Sauna

Die Deichwelle Neuwied lädt zum diesjährigen Tag der Sauna. Am Samstag, 24. September, feiert der Deutsche Sauna Bund bereits zum dritten Mal den Beginn der Schwitz-Saison. 2016 steht der bundesweite Aktionstag unter dem Motto „Sauna - natürlich! gesund“ und rückt die natürliche Gesundheitsförderung, die mit dem Saunabaden einhergeht, in den Mittelpunkt.

Neuwied. In der Deichwelle erwarten die Besucher am Tag der Sauna daher ausschließlich natürlich-ätherische Öle und es gibt Aufgüsse mit Birken- und Eukalyptusreisig. Schwitzen und abkühlen - diese biologisch-physiologischen Vorgänge bewirken, dass der Körper Wohlbefinden verspürt. Gleichzeitig bietet das regelmäßige Saunabaden ganz konkrete, gesundheitliche Vorteile. Unter anderem sinkt die Gefahr von Infekten und der Stressanfälligkeit, das Herzkreislaufsystem stabilisiert sich, rheumatische Erkrankungen werden ebenso positiv beeinflusst wie Atemwegsprobleme und Diabetes mellitus: Das schöne Nichtstun lässt sich so bestens mit der natürlichen Förderung der Gesundheit verbinden.

Wellness und spürbare Erholung, dazu ganz natürliche, gesundheitsförderliche und präventive Wirkung, gibt es am 24. September auch in der Deichwelle. Das Neuwieder Erlebnisbad lädt von 9 bis 22 Uhr zu den üblichen Eintrittspreisen zum ganz besonderen Schwitz-Erlebnis. In dem vom Deutschen Saunabund mit fünf Sternen als Sauna Premium zertifizierten Bereich erwarten die Besucher fünf individuelle Saunen. Einsteiger sind bei 60 Grad und 30 Prozent Luftfeuchtigkeit in der Softsauna richtig, zur körperlichen Erholung und Muskelentspannung bietet die finnische Sauna bei 95 Grad eine Luftfeuchtigkeit zwischen 5 und 10 Prozent, in der Erdsauna, die in das kühle Erdreich eingelassen ist, sind dieselben hohen Temperaturen besonders gut verträglich.

Ein Gefühl der Freiheit können Gäste dagegen in der Gartensauna mit bestem Panoramablick nach draußen bei 90 Grad erleben und in der Kräutersauna ist der Name Programm: Ein Kupferkessel verströmt wohltuenden Duft bei 85 Grad. Ein Dampfbad, der Saunagarten, ansprechende Ruheräume, eine Talking-Lounge und die Sauna-Bar ergänzen das Deichwelle-Angebot rund um Schwitzen, Erholung und Gesunderhaltung - damit der Winter kommen kann. Nähere Informationen gibt es unter www.deichwelle.de.

Quelle: http://www.nr-kurier.de/artikel/51398-neuwied-laedt-zum-tag-der-sauna

Der Tag der Sauna findet jährlich am 24.September statt.

Der Tag der Sauna wurde 2015 von dem Deutschen Sauna-Bund, anlässlich den 65-Jährigen Bestehens, ins Leben gerufen und findet jetzt jährlich am Gründungstag des Bundes statt. Mit dem Tag der Sauna soll nicht nur der Deutsche Sauna-Bund gefeiert werden, sondern auch die Tradition der Sauna, welche bis auf das 5. Jahrhundert zurückgeht und sich von Europa durch Völkerwanderungen über die ganze Welt verbreitet hat.

Quelle: https://welcher-tag-ist-heute.org/aktionstage/tag-der-sauna

Saunafans.de

Tag der Sauna 2016

Foto: BÄDERHAUS

Tag der Sauna 2016 am 24. September unter dem Motto "SAUNA - natürlich! gesund".

Wir bieten im BÄDERHAUS am Tag der Sauna jeweils um 14.30 Uhr und 17.30 Uhr begleitete Aufgüsse an.

Einer unserer Saunameister erläutert wichtige Einzelheiten über den Saunagang und gibt Tipps zum richtigen Saunieren. Danach gibt`s ein Erfrischungsgetränk in unserem Spa-Bereich und es können Fragen an den Saunameister gestellt werden.

Die begleiteten Aufgüsse kosten nichts extra, Anmeldung vor Ort an der Infobar.

Quelle: http://www.saunafans.de/saunatermine.php?s=7573

Der Saunabund feiert den Tag der Sauna - und wir feiern mit!

Im Mittelpunkt des Saunatages stehen dabei:
das Wohlbefinden
der gesunde Lebensstil
das gemeinschaftliche Erlebnis
und die Saunakultur

Quelle: http://www.eventspicker.de/reisdorf_bei_bad_sulza/events/2016-09-24-tag-der-sauna-in-der-toskana-therme-bad-sulza-

Spezielle Aufgüsse im „Wonnemar“

„Tag der Sauna“ wird auch in Wismar gefeiert

Wismar – Am 24. September gibt es zum dritten Mal deutschlandweit den „Tag der Sauna“. Motto 2016: „SAUNA – natürlich! gesund“. Viele Saunaanlagen beteiligen sich wieder mit ideenreichen Aktionen an der erfolgreichen Gemeinschaftsaktion des Deutschen Sauna-Bundes. Gastgeber zum Auftakt ist in diesem Jahr das „Wonnemar“ in Wismar.

Das diesjährige Motto 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, 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.

„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“, sagt Privat-Dozent Dr. med. Rainer Brenke aus Berlin. Er ist langjähriger Fachberater des Deutschen Sauna-Bundes. Der ehemalige Chefarzt für Naturheilverfahren hat viele Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Sauna publiziert.

Die Saunawelt im Wismarer „Wonnemar“ bietet am „Tag der Sauna“ eigene Aktionen an. Es gibt unter anderem Eventaufgüsse (11 bis 20 Uhr), Live-Musik mit Wenzel Baumtrog (13 bis 20.30 Uhr), eine Bademoden-Präsentation (11 bis 20.30 Uhr, Damensauna-Bereich), Technikführungen (11 bis 12 Uhr und 14 bis 15 Uhr, Treff: Wellnesstresen), Frisches vom Grill und Sommerbowle (12 bis 20 Uhr), eine Ernährungsberatung inklusive Gesundheitscheck mit der AOK (13 bis 16 Uhr), Aqua-Jogging und -Fitness (13.15 bis 13.35 Uhr und 17.15 bis 17.35 Uhr, Treff: Wellnesstresen), einen Gruppen-Yoga-Mix (15 bis 15.30 Uhr, Treff: Wellnesstresen), eine Gruppen-Wirbelsäulengymnastik (18 bis 18.30 Uhr, Wiese neben der Erdhügel-Sauna), ein Gewinnspiel und einen Preisnachlass von 25 Prozent. Ein skandinavisches Sauna-Dorf mit sieben Schwitzräumen an einem Naturbadesee lädt die Besucher zum Relaxen und Wohlfühlen ein. 2014 wurde dem „Wonnemar“ erneut das Qualitätszeichen „SaunaPremium“ vom Deutschen Sauna-Bund verliehen.

Foto: Agentur

Und drei weitere Beiträge des Ostsee-Anzeigers am 22.09. und 26.9. 2016

Radiobeiträge:

- RTL Hit-Radio Sachsen (Körse Therme)
- Radio Bad Kreuznach (Bäderhaus Bad Kreuznach)
- Panorama Therme Beuren im Radiointerview mit Herrn Erich Hartmann