

## Winter-Wellness für Körper und Geist: So tanken Sie neue Energie!

Erfahren Sie, wie einfache Mini-Kuren und Atemübungen im Winter Körper und Geist revitalisieren können. Tipps von Experten.



**Sauna, Deutschland** - In der hektischen Winterzeit ist es wichtig, sich selbst kleine Auszeiten zu gönnen, um Körper und Geist zu regenerieren. Mit den einfachen Mini-Kuren von Chefärztin Hanka Lantzsch und Bestseller-Autor Ingo Froböse können Sie sich auch zu Hause verwöhnen. Bereits kleine Rituale können helfen, Stress abzubauen und die körperliche Fitness zu steigern. Ein zentraler Aspekt dabei ist die Atmung: Sie ist nicht nur für die Sauerstoffversorgung verantwortlich, sondern auch eine Quelle der Heilung, die unser Nervensystem beruhigt und das Immunsystem stärkt. Um das Immunsystem weiter zu unterstützen, wird empfohlen, Alkohol für eine Woche oder sogar einen Monat zu meiden, um die Leber zu entlasten, da starker Konsum langfristig schädlich ist, wie **oe24** berichtete.

## Gesunde Atmorane in der Sauna

Viele Menschen scheuen sich, in die Sauna zu gehen, aus Angst, dass die hohe Temperatur von über 80 Grad zu Atemproblemen führen könnte. Doch das ist ein weit verbreiteter Irrglaube: In der Sauna arbeitet der Körper effizient, um sich an die warmen Bedingungen anzupassen. Die warmfeuchte Luft befeuchtet die Schleimhäute und sorgt dafür, dass die Atemwege nicht überlastet werden. Besonders im Winter ist die Sauna oft ein wahrer Segen für Menschen mit Atembeschwerden, da sie die Bronchien öffnet und die Lungenfunktion verbessert. Studien zeigen, dass regelmäßige Saunabesuche die Atemwege stärken und die allgemeine Gesundheit fördern können, wie **saunazeit.com** hervorhebt.

Durch Atemübungen in der Sauna – wie die Zwerchfellatmung oder die 4-7-8-Methode – lässt sich zudem der Stress abbau fördern und die Atemkapazität erhöhen. Die Kombination aus Saunaaufgüssen, die die Luftfeuchtigkeit steigern, und bewussten Atemtechniken kann eine tiefgreifende Entspannung schaffen und die Gesundheit langfristig unterstützen. Für Sauna-Anfänger ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören: Wenn die Hitze zu intensiv erscheint, sollte man sich einfach eine Stufe tiefer setzen. Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper an die Bedingungen, und die wohltuenden Effekte werden spürbar.

Details	
<b>Ort</b>	Sauna, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://saunazeit.com">saunazeit.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**