



DR. HANS MALUS
*Facharzt für Physikalische Medizin
 und allgemeine Rehabilitation, Arzt für
 Allgemeinmedizin und Osteopath*

Im Raum aus Holz

SAUNIEREN KANN GLÜCKLICH MACHEN

Das Wort Sauna ist finnisch-samischen Ursprungs und heißt so viel wie „Raum aus Holz“. Man könnte es aber auch als Synonym für körperliches Wohlbefinden bezeichnen. Das Entspannen mit wärmenden Aufgüssen wird seit Jahrtausenden weltweit in den verschiedensten Kulturen praktiziert. Die typische finnische Sauna im Holzhaus ist seit dem 5. Jahrhundert bekannt. Seitdem hat das Saunieren nicht nur eine soziale Bedeutung, es hilft auch beim Stressabbau und gilt als gesundheitsfördernd. Dem Saunieren wird sogar eine heilende Wirkung zugeschrieben. Das Saunieren hat eine entspannende Wirkung auf den Organismus. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur um durchschnittlich ein Grad Celsius wird der gesamte Kreislauf und Stoffwechsel aktiviert. Das stimuliert das Immunsystem und beugt Erkältungskrankheiten vor. Durch den nach dem Aufguss folgenden Kältereiz werden Gefäße und Schleimhäute an Extremsituationen gewöhnt. Neueste Studien zeigen, dass das Saunieren sogar einen schützenden Effekt für die Gefäßwände hat und somit Arterienverkalkung vorbeugt. Der beste Nebeneffekt: Nach einem Saunagang wird vermehrt der Botenstoff Serotonin (Glückshormon) ausgeschüttet. Der Flüssigkeitsverlust bei jedem Saunagang beträgt etwa 0,5 Liter. Nach der Ruhephase sollte dieser Verlust wieder mit nichtalkoholischen Getränken ausgeglichen werden.

Positive Wirkungen: Entspannung für Geist und Körper, Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Stimulierung des Immunsystems, schützender Effekt für Gefäßwände, Stimulierung von Glückshormonen. *Unbedingt vorher mit betreuender Ärztin oder betreuendem Arzt besprechen! Ein Saunagang sollte ca. 8–15 Minuten dauern. Nie mehr als 3 Saunagänge hintereinander durchführen.*

Vom Norden schon genug?

MITTSOMMERNACHT UND RENTIERSTEAK – WIE VIEL NORDEN VERTRAGEN SIE?



DIE NORDISCHE LEBENSWEISE unterscheidet sich von anderen Ländern Europas, was nicht zuletzt am Klima liegt. Für einige reizvoll, für andere unvorstellbar. Zeigt Ihr Kompass in Richtung Norden?

KRIMILEKTÜRE AUS SCHWEDEN BOOMT. KENNEN SIE WELCHE?

- a) Ja, ich lese gerne Håkan Nesser oder Henning Mankell
- b) Die Filme sind ganz spannend
- c) Gehört Pippi Langstrumpf dazu?

WÜRDEN SIE GERNE EINMAL DIE MITTERNACHTSSONNE ERLEBEN?

- a) Natürlich, wie in dem Werbespot des großen schwedischen Möbelhauses mit den tanzenden Leuten in den weißen Kleidern
- b) Sollte man mal erlebt haben, genau wie die Sonnenfinsternis
- c) Ich kann bei Vollmond nur schlafen, wenn die Rollläden unten sind

WIE SIEHT IHR ZUHAUSE AUS?

- a) Etagenbett Gutvik, Beistelltisch Nils und Regalsystem Billy
- b) Dänische Möbel aus den 1950ern sind doch gerade im Trend, oder?
- c) Ich genieße Hotel Mama

WELCHEN BAUM SCHMÜCKEN SIE ZU WEIHNACHTEN?

- a) Die Dänische Tanne
- b) Wir haben immer eine Fichte
- c) Über Weihnachten fliege ich weg und feiere unter Palmen

MAN BIETET IHNEN LAKRITZE AN, WAS TUN SIE?

- a) Ich nehme, so viel ich kriegen kann
- b) Soll ja helfen bei Bauchschmerzen
- c) Ich esse ja auch kein Rentiersteak

FINDEN SIE, ABBA SOLLTE WIEDER GEMEINSAM AUFTRETEN?

- a) Agnetha, Björn, Benny und Anni-Frid müssen sich wieder vertragen
- b) Der Film „Mamma Mia“ mit Meryl Streep war ganz amüsant
- c) Schrecklich! Seit diesem Film dudelt jedes Radio die Abba-Songs

GLAUBEN SIE AN ELFEN, FEEN ODER TROLLE?

- a) Fantasie muss man sich auch als Erwachsener erhalten
- b) An „Herr der Ringe“ jederzeit!
- c) In der dunklen Jahreszeit dort in Skandinavien kommen die Leute eben auf komische Ideen ———

Typ A: Der Möchtegernskandinavier

Die nordischen Traditionen sind für Sie Lebensphilosophie. Sicherlich erleichternd, doch wissen Sie auch, wie es vor der eigenen Haustür aussieht? Tipp: Das Gute liegt oft so nah!

Typ B: Das Hobby-Nordlicht

Sie holen sich gerne das Beste von hier und dort? Das kann aber auch schon mal etwas verwirrend sein. Tipp: Schauen Sie auch einmal genauer hin und entdecken Sie den Lebensstil, der zu Ihnen passt.

Typ C: Der Unterkühlte

Was man nicht kennt, kann man auch nicht vermissen, oder? Vermissen wohl nicht, sicher. Doch kann man sich auch nach etwas sehnen, das man nicht kennt. Tipp: Erweitern Sie Ihren Horizont – vielleicht in Richtung Norden?