



# Den Winter abperlen lassen

Von *kurfuerst*

Erstellt am 24 Mär 2012 - 15:01

Den Winter abperlen lassen

In der Chinesischen Kräutersauna oder im Dampfbad

Der regelmäßige Besuch von Sauna oder Dampfbad im Herbst und Winter gilt zu recht für viele Gesundheitsbewusste als eine der wirkungsvollsten Präventivmaßnahmen, um typischen Winterkrankheiten vorzubeugen. Weniger bekannt hingegen: Im Frühling lassen sich manch winterliche Plagegeister schweißtreibend und nachhaltig verjagen. Sogar die vielzitierte Frühjahrsmüdigkeit lässt sich regelrecht aus-schwitzen. Motto: Den Winter abperlen lassen.

Im mehrfach ausgezeichneten Medical Wellnesshotel Zum Kurfürsten, in Bernkastel Kues, sogar durch eine eigens für den Vital und Wellnessbereich des Hauses – hoch über der romantischen Mittelmosel, auf dem Kueser Sonnenplateau gelegen - entwickelten Chinesischen Kräutersauna , die den erfahrenen Spezialisten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ganz besonders am Herzen lag. Per Saunagängen wird die typische Müdigkeit des Frühlings nachhaltig vertrieben. „Fühl die Energie und Lebenslust“, lautet das Motto der TCM-Professionals.

Bereits in den Wintermonaten zeigen sich die typischen Begleiterscheinungen von Dunkelheit, Kälte und feuchtem Klima: Abgeschlagenheit, fehlender Antrieb und Verstimmungen sind typische Symptome der sogenannten Winterdepression unserer Breiten. Im Frühling stellt sich dann der Körper um: Von wenig Licht auf viel. Das ist kräftezehrend; denn die Umstellungsanpassung ermüdet den Körper zusätzlich. Die in dieser Jahreszeit schwankenden Temperaturen sind eine weitere Herausforderung für die Physis, vor allem für das Herz-Kreislauf- und das Gefäßsystem.

In der Sauna werden die Blutgefäße stimuliert. Der Puls erreicht ca. 120 Schläge, das Herz schlägt schneller, da sich durch die Wärme die Blutgefäße erweitern. Nach dem Saunagängen erfolgt dann die obligatorische Abkühlung; die Gefäße ziehen sich wieder zusammen. Dieser Wechsel von Gefäßerweiterung und -verengung wirkt wie ein Training und ist zudem eine belebende Prozedur. Mit dem positiven Effekt, dass der Körper leichter und besser mit Wetter- und Temperaturschwankungen zurecht kommt. Durch den Wechsel zwischen Hitze und Kaltbad wird zugleich die Muskulatur entspannt, der Blutdruck gesenkt, aber auch Kreislauf, Stoffwechsel und die Atmung angeregt.

Während einer zehn- bis 15-minütigen Sauna-Session steigt durch die trockene Hitze die Hauttemperatur bis auf 42 Grad. In dieser Schwitzphase verliert der Körper im Schnitt 1,5 Liter Schweiß. Eine Art (künstliches) Fieber zerstört dabei viele Krankheitserreger. Und bildet zugleich weiße Blutkörperchen und Zytokine, die der Körper dringend benötigt, um den im Frühling drohenden Erkältungskrankheiten und Grippeviren Einhalt gebieten zu können. Quasi nebenbei entsorgt der Körper durch den Feuchtigkeitsverlust deutlich die Rückstände von Alkohol, Nikotin und Koffein oder Medikamenten.

„Für ein Vital- und Wellness Ressort sind zahlreiche Saunen und Dampfbäder eigentlich ein Standardangebot. Zugegeben: im Zum Kurfürsten auf einem besonders hohen Niveau“, so Privathotelier Heiner Buckermann. So sind in einer letzten Baumaßnahme im letzten Jahr zwei neue Großraum-Saunas im erweiterten Spa in Betrieb genommen worden. Eine original finnische Holzofen-Sauna, sozusagen der anspruchsvolle „Klassiker“, nach Aussage des Herstellers eine der größten Europas. Und – als sanftere Variante – eine Bio-Sauna (auch Danarium oder Sanarium genannt), in der es wegen der geringeren Temperaturen keine Aufgüsse gibt. Dafür jedoch eine Wand mit frischen Kräutern, die z.B. zu besonders sinnlichen



Duft- und Entspannungs-Erlebnissen beitragen.

Dampfbäder sorgen ebenfalls für Entspannung und Genuss; ihre vorbeugende und heilende Wirkung bei Erkältungskrankheiten der Atemwege sind unzweifelhaft. Z.B. durch Eukalyptus als Dampfzusatz. Die Atemwege werden befreit und lassen die Besucher im wahrsten Sinn des Wortes aufatmen. „Unsere facettenreiche Infrastruktur trägt unmittelbar zur Wohlfühl-Welt des Lifestyle-Resorts bei – mit Harmonie und vielfältiger Inspiration. Ein Medical Wellnesshotel muss freilich noch deutlich mehr bieten. Höchst individuelle und zugleich ganzheitliche Hin- und Zuwendung dem Gast und seinen möglichen Beschwerden gegenüber“, so Heiner Buckermann.

Die Chinesische Kräutersauna repräsentiert in diesem Sinne eine echte Medical Wellness-Anwendung. Die Temperatur beträgt ca. 60 Grad; durch Kräuteraufgüsse kann sie „gefühl“ kurzzeitig ansteigen. Bei dieser Temperatur entwickeln die Kräuter ihre volle Wirkung und harmonisieren zugleich den Energiefluss. Neben den „klassischen Wirkungen“ beim Saunieren, trägt die Chinesische Kräutersauna auch besonders zur Entgiftung des Organismus im Frühjahr bei. Die TCM-Experten haben aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung ein intensives Wissen über den individuellen und vielfältigen Einsatz unterschiedlichster Heilkräuter und natürlicher Heilmittel. Z.B. mit dem Hooutuyniae oder der Süßholzwurzel, die zudem Qi-stützend und ergänzend wirkt. Als Qi-bewegend gilt die Ballonblumenwurzel, der auch eine anti-allergische Wirkung zugeordnet wird. Mit entsprechenden Tees und Säften werden im Nachgang zur Sauna die zwangsläufigen Verluste von Salzen, Mineralstoffen und Spurenelementen außerdem wieder ersetzt.

Wellness pur gilt für die Besuche der Chinesischen Kräutersauna in besonderer Weise – Balsam für Leib und Seele ist aber das Saunieren generell. Der „Kälteschock“ löst im vegetativen Nervensystem und in verschiedenen Hormondrüsen positive Stress-Symptome aus. Die Folge: Der Körper reagiert dagegen mit der vermehrten Ausschüttung glücklich machender Endorphine. So perlt der Winter endgültig von uns ab.

Informationen: Vital & Wellnesshotel Zum Kurfürsten, Amselweg 1, D-54470 Bernkastel-Kues, Tel: 06531 9677-0, Fax: 06531 9677-69, [www.zum-kurfuersten.de](http://www.zum-kurfuersten.de) [1], [info@zum-kurfuersten.de](mailto:info@zum-kurfuersten.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:01):** <http://www.medkom24.eu/node/15984>

### Links:

[1] <http://www.zum-kurfuersten.de>

[2] <mailto:info@zum-kurfuersten.de>