TOP 10

FINNFLOAT®
SAUNAFLOSS BERLIN

der FINNFLOAT
Sauna-Gesundheit

GESUNDES HERZ

Saunen trainiert die Leistungsfähigkeit von Herz & Kreislauf. Es erweitert die Gefäße und regt den Blutfluss an. Saunagänger haben ein 63% geringeres Infarktrisiko.

STARKES IMMUNSYSTEM

Die Anzahl weißer Blutkörperchen, sowie die Menge an Interferon im Blut nimmt zu. Typische Infektionskrankheiten wie eine Erkältung werden 30% seltener und man ist schneller wieder gesund.

GEMEINSCHAFT

Gemeinsame Sauna ist in Finnland ein Akt sozialer Gemeinschaft. Sie ist Treffpunkt und Ort, um Kontakte und Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern zu pflegen. Zeit für Gespräche - Sauna macht Spaß und schafft ein gemeinsames Erlebnis.

FREIE ATMUNG

Heiße Luft regt die Durchblutung der Schleimhäute und die Sekretabsonderung in den Atemwegen an. Die Bronchien werden frei, das Durchatmen fällt leichter.

MUSKELENTSPANNUNG

Wärme lindert Gelenk- und Muskelverspannungen. Verkrampfungen im Nacken- und Rückenbereich werden gelockert. Sauna lindert Rheuma- und Gelenkschmerzen.

SCHÖNERE HAUT

Schwitzen in der Sauna reinigt die Haut porentief, beugt Faltenbildung vor und führt zu besserer Durchblutung.

ENTSCHLACKUNG

Die Flüssigkeit aus dem Zwischenzellbereich enthält viele Stoffwechsel-Endprodukte, die durch das Schwitzen in der Sauna über die Nieren ausgeschieden werden.

BESSERER SCHLAF

Der gesteigerte Umsatz des Hormons Serotonin im Gehirn wirkt sich schlaffördernd aus. Der Entspannungseffekt führt zu mehr Tiefschlafphasen.

PSYCHISCHE BALANCE

Nervosität und Streß werden bei einem Saunabesuch abgebaut. Der Wechsel von Wärme-Kälte-Reizen verbessert die Verarbeitung von Stress, beugt Burn-Out vor und wirkt therapierend gegen leichte Depression.

HORMONHAUSHALT

Sauna bringt aus der Bahn geworfene Hormone wieder ins Gleichgewicht, setzt Glückshormone frei und sorgt für nervliche Harmonisierung.