

Pressemitteilung

07.05.2025

Länger leben mit Aufguss – Regelmäßiges Saunieren ein echter Gesundheitsbooster

Wer regelmäßig in die Sauna geht, lebt nicht nur entspannter – sondern nachweislich auch länger. Das zeigt die jahrzehntelange Forschung von Dr. med. Rainer Brenke, einem der renommiertesten deutschen Experten im Bereich Saunabaden und Gesundheitsprävention. Seine Erkenntnis: *„Wer bereits in jungen Jahren mit dem Saunieren beginnt, verlängert seine Lebenserwartung um bis zu fünf Jahre.“*

Doch auch Späteinsteiger profitieren – immerhin lassen sich bei regelmäßigem Saunabaden im mittleren Lebensalter immer noch **zwei bis drei zusätzliche Lebensjahre** gewinnen. Und das ist nicht alles.

Sauna wirkt – körperlich und seelisch

Die Kombination aus intensiven Wärme- und Kältereizen hat eine nachgewiesene Wirkung auf Körper und Geist. Die Blutgefäße weiten sich, die Durchblutung wird gefördert, das Immunsystem gestärkt. Gleichzeitig verbessert sich die Stimmung: Der Kopf wird frei, der Alltagsstress fällt spürbar ab. Saunieren ist damit nicht nur Wellness, sondern echte medizinische Prävention.

Eindrucksvolle Studienergebnisse

Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte eindrucksvoll:

- **4 bis 7 Saunagänge pro Woche**
 - senken die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit um bis zu **70 Prozent**
 - reduzieren das Schlaganfallrisiko um **bis zu 61 Prozent**
 - und mindern das Risiko, an Demenz zu erkranken, signifikant

Diese Wirkung führen Fachärzte unter anderem auf eine **systemische Blutdrucksenkung** und die Förderung der **Herzfrequenzvariabilität** zurück – beides messbare Parameter für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

Einladung zum langen Saunaabend im Badehaus Norderney

Wer selbst von den positiven Effekten profitieren möchte, hat am **Freitag, 9. Mai 2025** die perfekte Gelegenheit: Das **Badehaus Norderney lädt zum langen Saunaabend** – mit Öffnungszeiten bis **22:30 Uhr**. Die Gäste erwartet nicht nur eine einzigartige Saunalandschaft, sondern auch ein entspannter Abend für Körper und Seele. Ideal, um dem Alltag zu entfliehen – und dabei vielleicht sogar die eigene Lebenserwartung zu verlängern.

PRESSEKONTAKT:

UWE SCHNEIDER

T +49 (0)4932 891-196

E-MAIL: SCHNEIDER@NORDERNEY.DE

STAATSBAD NORDERNEY GMBH

AM KURPLATZ 1

26548 NORDERNEY