



Anzeige

Anzeige

Sauna – mehr als nur heiße Luft

In Skandinavien gehört der regelmäßige Saunagang zum Alltag. Auch hierzulande erfreut sich das Saunieren wachsender Beliebtheit. MeridianSpa Alstertal bietet eine großzügige Saunalandschaft mit insgesamt zwei Finnischen Saunen, einem Sanarium, drei Warmluftbädern und einem Osmanischen Dampfbad für schönere Saunastunden als in Finnland üblich.

Einmal Sauna, immer Sauna. Der wohlige Geruch aus Hitze, feuchtem Holz und aromatisierten Aufgüssen lädt dazu ein, sich auszuruhen. Die gesundheitlichen Vorteile daraus sind vielfältig: Neben der Anregung des Kreislaufs, der Verbesserung der Atemwegs-Funktion und der Stärkung von Blutgefäßen und der körpereigenen Abwehrkräfte werden Glückshormone ausgeschüttet und die Muskulatur entspannt. Mindestens einmal pro Woche sollten Sie das Saunieren als „Training für die Gefäße“ nutzen.

Nehmen Sie sich genügend Zeit für den Saunagang, essen Sie vorab einen leichten, mediterranen Snack im Poolrestaurant beim Team um Oliver Hinz und trinken

Sie ausreichen. Ein großes und ein kleines Handtuch, rutschfeste Badeschuhe und idealerweise ein Bademantel sind Ihre Begleiter. Vor dem Saunieren ist Duschen Pflicht. Trocknen Sie sich sorgfältig mit dem Saunalaken ab und gehen Sie zwei- bis dreimal für 8 bis maximal 15 Minuten in die Sauna. Es geht nicht darum, die stärkste Hitze auszuhalten, sondern sich durchgehend wohlfühlen. Zwischen den einzelnen Gängen kühlen Sie sich ab. Dadurch ziehen sich die durch die Wärme erweiterten Blutgefäße zusammen und der Kreislauf kommt wieder auf Trab. Machen Sie einen Rundgang durch den Außenbereich und nutzen Sie erst anschließend den Kneippschlauch oder die Schwallbrause.

Die nächsten Sauna-Events im MeridianSpa Alstertal:

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich 040/65 89-14 44. Sofern nicht anders angegeben, sind Tagesgäste mit einer Wellness-Tageskarte herzlich willkommen.

Geführtes Saunabaden am 24.02. um 14.00 Uhr, 17.03. um 14.00 Uhr, 14.04. um 14.00 Uhr.

Entschlackungssaunieren am 07.03. um 12.00 Uhr.

Finnischer Abend Frühlingsanfang am 23.03. um 17.45 Uhr. Teilnahmegebühr für Mitglieder 15,50 Euro inkl. anschließender Finnischer Leckereien im Poolrestaurant. Für Tagesgäste zzgl. Wellness-Tageskarte.

Kostenloser Gesundheitstag im MeridianSpa Alstertal am Samstag, 24. März 2007 von 11 – 18 Uhr

Erfahren Sie bei Vorträgen und an Infoständen Wissenswertes über Themen wie Ernährung und gesundes Leben. Lernen Sie bei einer Laufanalyse Ihr Laufverhalten kennen und lassen Sie einen Herz-Kreislauf-Fitnesstest sowie einen Cardio-Scann durchführen. Verlosungen und attraktive Sonderkonditionen beim Abschluss einer Jahresmitgliedschaft erwarten Sie. Genaue Informationen zum Programmablauf erhalten Sie ab 12. März 2007 hier: MeridianSpa Alstertal, Heegbarg 6, 22391 Hamburg, Fon 040/65 89-14 44.



Expertentipp von Arne Roth, Augenoptikermeister in der Praxis Andreas Otto

Anzeige



Hilfe bei trockenen und gereizten Augen

Ihre Augen brennen und sind gerötet. Sie haben das Gefühl, dass ein Fremdkörper in Ihren Augen ist. Die Lider sind morgens verklebt und Ihre Augen tränen. Gerade in der Winterzeit kommt es häufig zu diesen Beschwerden. Der Wechsel zwischen warmer und kalter Luft, schlechte Belüftung, zu trockene Heizungsluft sorgen für eine Reduzierung der Tränenflüssigkeit und führen zu **trockenen Augen**. Zusätzlicher und häufiger Auslöser ist auch angestregtes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz. Wir empfehlen Ihnen wohltuende Wellness für Ihre Augen. Spezielle, angepasste Nachbenetzungsflüssigkeiten führen zu einer schnellen Linderung. Dies gilt insbesondere für Kontaktlinsenträger.

Augenlasern im Alstertal

Lasik.

ab €950,-

Wo sich eine Sehschwäche nur unbefriedigend mit Kontaktlinsen oder Brillen ausgleichen lässt, kann eine Laser-Operation helfen. Mit dem hochmodernen Lasik-Verfahren lassen sich Weitsichtigkeit bis +4 Dioptrien, Kurzsichtigkeit bis -10 Dioptrien und Astigmatismus bis -3 Dioptrien korrigieren.

Wir beraten Sie ausführlich, ob diese Art der Therapie für Sie geeignet ist. Vereinbaren Sie mit uns einen kostenlosen Beratungstermin.

OTTO
ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegbarg 2 (gegenüber AEZ) 22391 Hamburg
Tel. 040/53 94 88 77 · E-mail: otto-hamburg@vodafone.de
www.augenarzt-otto.de

AA ACKERMANN AKUSTIKUM
MEISTERBETRIEB FÜR HÖRSYSTEME
PRÄSENTIERT

Psssst...

Sie können jedes Geheimnis für sich behalten?
Aber verstehen Sie auch, was geflüstert wird?

GUTSCHEIN

für einen **kostenlosen Hörtest und Beratung**

Heegbarg 6 | 22391 Hamburg
Tel.: 040 - 60 82 47 24
gegenüber vom AEZ | Neben der Post
oder im Internet www.Akustikum.de