



# PRESSEMELDUNG DEUTSCHER SAUNA- BUND

Ansprechpartnerin: Winnie Rüter

Deutscher Sauna-Bund e.V. | Meisenstraße 83 | 33607 Bielefeld

Tel. 0521/96679-22 | w.rueter@sauna-bund.de | www.sauna-bund.de

03.12.2020

## Tag der Sauna 2021

### "SAUNA. Medical Wellness!" ist das Motto

Seit 2014 organisiert der Deutsche Sauna-Bund den jährlichen Tag der Sauna am 24. September. Viele Hundert Betriebe im deutschen In- und Ausland feiern gemeinsam den Beginn der Saunahochsaison mit Aktionen, Rabatten und tollen Überraschungen für Ihre Gäste. Als weltgrößter Branchenverband vereint der Deutsche Sauna-Bund mehr als 70 Jahre Erfahrung und Grundlagenforschung zum gesundheitsorientierten Saunabaden. Genau dieser medizinische Aspekt soll 2021 das Motto zum Tag der Sauna prägen:

#### „SAUNA. Medical Wellness!“

Der wohl bekannteste Effekt des Saunabadens ist die „Abhärtung“. Das Wechselspiel von Wärme- und Kältereizen verbessert die Durchblutungsregulation von Haut und Schleimhäuten und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Davon profitieren die körpereigenen Abwehrkräfte, das Hautbild und das Körpergefühl. Faktoren, die gerade in Pandemiezeiten eine besondere Rolle spielen!

Alle Informationen zur Teilnahme und eine Übersicht aller teilnehmenden Saunabetriebe wird unter [www.tagdersauna.de](http://www.tagdersauna.de) veröffentlicht.

Detaillierte Informationen zu medizinischen und praxisnahen Themen veröffentlicht der Deutsche Sauna-Bund auf: [www.sauna-in-deutschland.de/faqs](http://www.sauna-in-deutschland.de/faqs)

