



## Webinar: SAUNA – natürlich! gesund

**Termin:** 22. März 2022  
**Seminarzeit:** 10.00 – 11.30 Uhr

Machen Sie sich fit für die Unterrichtung Ihrer Gäste! Sie werden überrascht sein, was die Sauna im Körper bewirkt.

Dieses Seminar vermittelt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Wissen über die gesundheitlichen Wirkungen der Sauna. Unser medizinischer Berater Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke wird die vielfältigen Effekte des Wechselbades erläutern, damit Sie gesundheitsrelevante Inhalte kompetent an Ihre Gäste weiter geben können.

### Seminarinhalte



Wirkungen der Sauna auf:

- Wärmehaushalt mit Schlussfolgerungen zum Ablauf
- Abhärtung und Immunsystem mit Exkurs zu Kaltreizen und Winterschwimmen
- Herzkreislaufsystem und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Entspannung und Stressreduzierung
- Hautpflege: Hinweise zu kosmetischen Aspekten
- Atemwege und Atemwegserkrankungen
- Bewegungsapparat, einschließlich Rheuma
- Der alte Mensch in der Sauna
- Indikationen und Gegenanzeigen

### Referent und Seminarleitung:

Privat-Dozent Dr. med. Rainer Brenke, Berlin  
Medizinischer Berater des Deutschen Sauna-Bundes  
Fachautor der Zeitschrift „Sauna & Bäderpraxis“

Gebühr für Mitglieder 50 Euro, inkl. MwSt.; Gebühr für Nichtmitglieder 70 Euro, inkl. MwSt.  
Seminarunterlage und Teilnahmebescheinigung sind in der Gebühr enthalten.