



## Wellness in Ihrer Region

Alles zum Thema Wellness sortiert nach Branchen.

Sonderveröffentlichung



# Väterchen Frost trotzen Warm angezogen den Winter genießen

Wer nicht gerade krank ist, sollte jetzt raus gehen“, rät der Biopsychologe Peter Walschburger. „Die Kälte und die Sonne – das ist herrlich und stärkt Körper und Seele.“

Zwar kommen die eisigen Luftmassen aus Sibirien, aber von sibirischer Kälte zwischen Nordsee und Alpen mag Walschburger nicht reden. Tageswerte bis zu zehn Grad minus sind für ihn eine „milde Kältebelastung“. Für den Körper fange der Kältestress erst bei minus 30 Grad Celsius an.

Mediziner wie der Vorsitzende des Hausärzteverbandes Niedersachsen, Heinz Jarmatz, unterstützen den Wis-



**Raus in die Natur: Körper und Seele profitieren davon, wenn der Schutz vor den Minustemperaturen stimmt.**

Foto: Fotolia

senschaftler: „Dieses herrliche Wetter ist bei der richtigen Kleidung kein Problem. Erkäl-

tungsträchtig ist nasses Wetter um den Gefrierpunkt.“

Sportlern rät Jarmatz bei den gegenwärtigen Minusgraden allerdings, es ruhiger angehen zu lassen. „Joggen sollten jetzt nur noch durchtrainierte Leute, die sich an die Kälte gewöhnt haben.“

### Zwiebelschichten

Wichtig sei warme Kleidung, besonders bei kleinen Kindern und alten Menschen.

Da gilt das Prinzip Zwiebel: Viele Kleidungsstücke übereinander, die in wärmeren Räumen je nach Bedarf schichtweise ausgezogen werden können.

### Kältereize trainieren

Der Kontrast zwischen warmen Räumen und frostiger Kälte draußen tue gut, betont Walschburger. Wer sich nur drinnen aufhalte, könne seine Anpassungsfähigkeit verlieren. „Sauna und Spaziergänge in der Kälte trainieren die Thermoregulation des Körpers“, schwärmt Peter Walschburger. Also: Raus ins Licht zum Eislaufen, zum Langlauf oder zur Rodelpartie. (tmn)

### Wellness & Gesundheit

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>balance</b>                           | balance Gesundheitspark und Lapland Sauna<br>www.balance-gesundheitspark.de<br>info@balance-gesundheitspark.de      | Vor der Bahn 61<br>34346 Hann. Münden<br>Tel. 0 55 41 / 42 86<br>Fax 0 55 41 / 40 23                      |
| <b>Sportcenter Fürstenhagen</b>          | Fitness, Saunawelt, Naturbadesee, Massagen<br>www.sportcenter-fuerstenhagen.de<br>info@sportcenter-fuerstenhagen.de | Breslauer Str. 18<br>37235 Hessisch Lichtenau<br>Tel. 0 56 02 / 57 09                                     |
| <b>Wellness Resort Kurfürstengalerie</b> | Fitness + Wellness<br>Cafélounge, Sauna<br>Vacu-Walk, Hydrojet, und vieles mehr...                                  | Kölnische Str. 6<br>34117 Kassel<br>Tel. 05 61 / 89 08 70<br>www.wellness-resort.biz                      |
| <b>Werratal Therme</b>                   | Werratal Therme<br>Harmonie für Körper und Geist<br>www.werrataltherme.com<br>p.huth@werrataltherme.com             | Am Gradierwerk 2 a<br>37242 Bad Sooden-Allendorf<br>Tel. 0 56 52 / 95 87 - 70<br>Fax 0 56 52 / 95 87 - 74 |
| <b>Weser-Therme</b>                      | Regelm. Wellness-Events:<br>z.B. Mitternachtssauna<br>Körper, Geist und Seele<br>Gutscheine im Onlineshop           | Kurpromenade 1<br>34385 Bad Karlshafen<br>Tel. 0 56 72 / 92 11 - 0<br>www.wesertherme.de                  |

### Ernährungsberatung

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>gemeinsam-leichter</b><br>Ernährungsberatung<br>Christa Bernhardt | Der richtige Weg zur gesunden Abnahme<br>www.gemeinsam-leichter.de<br>bernhardt@gemeinsam-leichter.de<br>Tel. 05 61 / 82 53 46 | Di 10 + 16.30 + 18.30 in Kassel<br>Adolph-Kolping-Haus, Die Freiheit 2<br>Mi 10 + 18.30 in Vellmar<br>Seniorenheim, In der Aue 27 |
| <b>gemeinsam-leichter</b><br>Ernährungsberatung<br>Monika Becker     | Der richtige Weg zur gesunden Abnahme<br>www.gemeinsam-leichter.de<br>becker@gemeinsam-leichter.de<br>Tel. 0 56 22 / 57 10     | Mo. 17 + 19 Uhr in Fritzlar<br>Malteser Hilfsdienst, Am Hospital 19<br>Mi. 17.30 Uhr ASB in Baunatal<br>Am Erlenbach 7            |

### Physiotherapie

|                                |  |   |
|--------------------------------|--|---|
| <b>Therapiezentrum Nattler</b> | Therapiezentrum Nattler<br>Krankengymnastik+Podologie<br>www.praxis-nattler.de<br>nattler@web.de | Leipziger Str. 203 - 205<br>34123 Kassel<br>Tel. 05 61 / 5 67 54<br>Fax 05 61 / 5 67 54           |
| <b>Welcome Hotel</b>           | Welcome Hotel<br>Bad Arolsen<br>www.welcome-hotels.com<br>info@welcome-hotels.com                | Königin-Emma-Str. 10<br>34454 Bad Arolsen<br>Tel. 0 56 91 / 8 08 - 0<br>Fax 0 56 91 / 8 08 - 5 29 |

## Nächster Erscheinungstermin:

# 8. März 2012

Anzeigenschluss jeweils eine Woche vor Erscheinungstermin

Telefon 05 61 / 2 03 - 40 11

E-Mail: Kundenservice@hna.de