

Whirlpool-Bäder gegen Herbsttristesse und Winterblues

19.11.2019, 14:21 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Whirlpools World*

Presseagentur: *Whirlcare Industries*



Gerade in der dunklen Jahreszeit können Whirlpool-Bäder unser Wohlbefinden verbessern.

Wenn die Laune so mies ist wie das Wetter: Wasser und Wärme verbessern das Wohlbefinden

"Der November ist einfach ein furchtbarer Monat. Irgendwie bin ich dauermüde und kann mich zu nichts mehr aufraffen. Und dann ist es noch so früh dunkel!" So wie Julia empfinden viele Menschen im Herbst. Sie fühlen sich antriebslos, gereizt und niedergeschlagen. Die Laune ist genauso mies wie das Wetter.

Dass sich in der dunklen Jahreszeit eine gewisse Melancholie breitmacht, ist nichts Ungewöhnliches. Während im Frühjahr mit der Natur unsere Lebensgeister erwachen, steht der Herbst für Vergänglichkeit. Es wird dunkler und kälter, Pflanzen und Tiere ziehen sich zurück und bereiten sich auf den Winter vor.

Uns geht es ganz ähnlich: Der Lichtmangel beeinflusst den Hormonhaushalt und damit Körper und Psyche. Sonnenlicht ist die wichtigste Quelle für die Bildung von Vitamin D, das an der Freisetzung von Serotonin beteiligt ist (1). Sinkt der Serotoninspiegel, geht oft auch unsere Stimmung in den Keller: Wir sind grundlos genervt, schlecht gelaunt, gestresst oder depressiv. Gleichzeitig schüttet unser Körper eine größere Menge des Schlafhormons Melatonin aus, wenn die Tage kurz und dunkel sind. Wir werden träge und müde.

Als Mittel gegen Herbsttristesse und Winterblues werden viel frische Luft, Licht und Bewegung empfohlen. Aber auch Wärme kann helfen, denn Wärme und Entspannung sind eng miteinander verbunden. Darauf verweist Prof. Dr. med. Ulrich Schneider, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Rheumatologie und Experte für regenerative Medizin.

Saunafans schwören auf die wohlige Entspannung, die sich nach dem Saunieren einstellt. Gleiches gilt für Whirlpool-Bäder (<https://www.whirlpools-world.de/whirlpools/>): "Bereits das Eintauchen ins warme Wasser stimuliert die Freisetzung von Endorphinen, die von der Hirnanhangdrüse ausgeschüttet werden", erläutert der Spezialist für Chirurgie, Rheumatologie, Sportmedizin, Chirotherapie und physikalische Therapie. Neben der entspannenden Wirkung auf Körper und Geist steige auch die Körpertemperatur, was beim Einschlafen helfe. Dies fördere einen tieferen Schlaf und verringere die Folgen von Erschöpfung.

Eine Studie, die 2017 mit dem Holzschuh-Preis für Komplementärmedizin in Baden-Baden ausgezeichnet wurde, belegt die positive Wirkung auf das seelische Wohlbefinden (2). Demnach bewirkten 20- bis 30-minütige Überwärmungsbäder bei 40 Grad Celsius "eine klinisch bedeutsame Verbesserung der depressiven Symptomatik und der Schlafqualität". Die

Studie, die in einem beheizten Whirlpool in einem Thermalbad durchgeführt wurde, zeigt eine signifikante Überlegenheit der Überwärmungsbäder gegenüber einer Scheinbehandlung, wobei die Wirksamkeit bereits nach zwei Wochen bzw. vier Anwendungen eintrat.

Hochwertige Whirlpools wie die Modelle des deutschen Herstellers Whirlcare (<https://www.whirlcare.de/>) verfügen zusätzlich noch über Wellness-Features wie Farblicht- oder Aromaanwendungen, die das Wohlbefinden steigern und sich positiv auf die Psyche auswirken können. Die Skinoxyform-Therapie in einem Whirlcare-Whirlpool kann laut Prof. Schneider diesen Effekt noch verstärken: "Skinoxyform erzeugt Millionen von mikroskopisch kleinen Sauerstoffbläschen. Diese bilden auf der Wasseroberfläche negative Ionen, deren Einatmung zu einer Erhöhung des Serotoninspiegels führen kann."

Wer regelmäßige Verwöhnmomente in seiner eigenen Wohlfühl-Oase genießen kann, muss also nicht bis zum nächsten Frühjahr warten, damit es ihm wieder besser geht.

- 1) "Vitamin D hormone regulates serotonin synthesis": Patrick RP, Ames BN. FASEB Journal, 2014 Jun.
- 2) Catharina Sadaghiani et al.: "Wirksamkeit von Überwärmungsbädern bei Depressionen - Ergebnisse einer randomisierten, kontrollierten Studie".

Portrait

Mit einem 3500 Quadratmeter großen Showroom und 1500 Quadratmetern Outdoor-Fläche ist Whirlpools World One in Deißlingen-Lauffen bei Rottweil die größte Ausstellung für Whirlpools und Swim-Spas in Europa.

Hier finden Wellness-Fans alles, um sich den Traum von ihrer persönlichen Wohlfühl-Oase im eigenen Zuhause zu erfüllen. Rund 200 unterschiedliche Whirlpools und Swim-Spas, dazu Saunen, Infrarotkabinen, hochwertige Gasgrills, witterungsbeständige Outdoor-Fernseher und jede Menge Zubehör gehören zum Portfolio. Abdeckungen, Düfte, Filter oder Reinigungszubehör sowie eine Wellness-Boutique mit über 3000 Artikeln runden das umfangreiche Angebot ab. Mit den neuen Whirlpool- und Swim-Spa-Modellen von Whirlcare Industries hat Whirlpools World One den weltweiten Generalvertrieb für ein weiteres Vollsortiment in allen Preis- und Ausstattungsklassen. Seit 1. August 2018 firmiert das Unternehmen unter dem Dach der Spas United Group GmbH.

News-ID: 1068122 • Views: 481 (Stand: 15.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1068122/Whirlpool-Baeder-gegen-Herbsttristesse-und-Winterblues.html>