

---

Subject: Sauna

Posted by [dontworry](#) on Mon, 28 Sep 2015 15:56:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie schlecht/gut sind Saunas für die Haare.

Ich nehme rezent mehrmals morgens immer eine eiskalte Dusche und habe bemerkt, dass dies stark die Kopfhaut entlastet bei der Entzündung der Follikel. Sie fühlt sich jetzt viel besser an. Dennoch möchte ich jetzt gern regelmässig die Sauna besuchen weil dies stark meine alljährliche Winterdepression mildert!

mfg!

---