

SAUNA

Sauna - wie sauniere ich richtig?

Während der Mensch bei körperlicher Anstrengung aktiv schwitzt, erfolgt in der Sauna eine passive Erhöhung der Körpertemperatur durch Wärmezuführung von außen.

Was passiert beim Saunieren?

Beim Saunabaden oder Saunieren wirken im Wechsel Warm- und Kaltreize auf den Körper. Die starke Wärme in der Sauna veranlasst den Körper zur Erweiterung der Blutgefäße in der Haut und zu kräftigem Schwitzen. Dies hat den gleichen Effekt wie Fieber: der Körper reagiert mit der Bildung von Abwehrstoffen gegen Infekte, und der Schweiß transportiert Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper. Die Abkühlphase senkt die erhöhten Körpertemperaturen auf die Ausgangswerte.

Für wen ist Sauna geeignet?

Das Alter spielt in der Sauna eigentlich keine Rolle. Auch Kinder und ältere Menschen können von den positiven Wirkungen des Saunierens profitieren. Gut trainierte Sportler schwitzen in der Sauna eventuell schneller und mehr, da sich die Anzahl ihrer Schweißdrüsen durch das Training erhöht und deren Funktion sich verbessert.

Nutzen der Sauna für die Gesundheit

Regelmäßiges Saunieren hat nicht zu unterschätzende positive Wirkungen auf das Wohlbefinden. Zum einen trainiert der wiederholte Wechsel von warm und kalt den Körper für Übergangszeiten wie Frühling oder Herbst und den Winter: Die Blutgefäße der Haut lernen wieder, auf Reize zu reagieren (Zusammenziehen bei Kälte, Weiten bei Wärme). So kann Erkältungen und grippalen Infekten vorgebeugt werden. Zum anderen hat die Sauna besonders nach dem Sport einen positiven Einfluss auf Regenerationsvorgänge: durch den gesteigerten Stoffwechsel und eine verbesserte Muskeldurchblutung beim Saunabaden werden saure Stoffwechselprodukte rasch abgebaut. Auch bei Sportverletzungen ohne Bluterguss ist Saunieren erlaubt: Die Stoffwechselsteigerung begünstigt Heilungsvorgänge bei Muskelverspannungen und -verletzungen.

Weitere positive Auswirkungen sind u.a.:

Förderung des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels sowie Stärkung des Bindegewebes
Linderung von Rheuma, Gicht, Gelenkproblemen, Arthrose
Besserung von Hautkrankheiten (Neurodermitis)
Abtötung von Parasiten, Pilzen, Viren und Bakterien
Erweiterung der oberen und tiefen Atemwege
Linderung von Migräne, Kopfschmerzen
Körperliche und psychische Entspannung, Stressvorbeugung

Wie sauniere ich richtig?

1. Niemals hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna gehen.
2. Zuerst duschen, danach gut abtrocknen (trockene Haut schwitzt schneller). Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen
3. In der Sauna ein Tuch unter ganzen Körper legen. Anfänger beginnen im Sitzen oder Liegen auf der mittleren Bank (oberste Bank ist am heißesten, unterste am kältesten und mit der größten Luftfeuchtigkeit)
4. Erster Saunagang ca. 8-10 Minuten, Aufguss möglichst erst am Ende (Aufgüsse erhöhen die Schwitzbereitschaft). Die letzten 2 Minuten jedes Saunagangs sitzen, damit sich der Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt
5. Wichtig: während und nach den Saunagängen auf eigenes Wohlbefinden achten (länger ist nicht gleich besser!)
6. Direkt aus der Sauna zunächst an die frische Luft. Dabei bewegen, jedoch keine sportliche Betätigung (unnötige Belastung für Herz und Kreislauf)
7. Danach Abkühlung mit Kneippschlauch (am schonendsten), Dusche und/oder Schwallbrause. Tauchbecken nicht bei Bluthochdruck. Abkühlphase sollte mindestens so lange dauern wie die Wärmephase, besser doppelt so lang. Evtl. anschließend warmes Fußbad
8. Ruhepause von ca. 10 Minuten zwischen den Gängen ist wohltuend; längere Ruhepause im Liegen (30-60 Minuten) auf jeden Fall nach dem letzten Saunagang
9. 2-3 Saunagänge à 10-15 Minuten bei ca. 80°C pro Saunabaden. Minutenzahl sollte innerhalb eines Zyklus ansteigen (z.B. 8 Minuten beim ersten, 12 Minuten beim zweiten, 15 Minuten beim dritten Gang)
10. Trinken möglichst erst nach dem letzten Saunagang, dann aber ausreichend (Mineralwasser, Fruchtsäfte, Kräuter- und Früchtetee)
11. Alkohol und Nikotin sollten während und nach dem Saunieren tabu sein
12. Nach dem Sport mit der Sauna warten, bis Pulsfrequenz wieder auf Normalniveau (zumindest unter 100 Schläge / Minute). Nach der Sauna kein Sport, um den gewonnenen Entspannungseffekt nicht zu beeinträchtigen
13. Mindestens einmal pro Woche Saunieren. Wichtig: Sich Zeit nehmen (ca. 2 Stunden; kein Zeitdruck)
14. Nicht in die Sauna bei Unwohlsein, chronischen Erkrankungen des Herzens, der Lunge, Entzündungen, schwerem Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion, Epilepsie und bei beginnender oder bestehender Erkältung oder grippalem Infekt (Abwehrsystem läuft bereits auf Hochtouren, Sauna wäre zusätzliche Belastung)