

## In der Sauna verraucht der Zorn!

Sauna aktiviert das Immunsystem, trainiert die Gefäße und entspannt die Nerven

### Die Sauna hat Tradition

Wer denkt, die Sauna kommt aus Finnland, irrt!

Die ersten erhitzten Erdhöhlen und Schwitzhütten gab es in Ostasien. Die Finnen haben vor über 2000 Jahren diese Badeform aus ihrer asiatischen Urheimat in ihren heutigen Lebensraum mitgenommen. Heute ist die Sauna ein beheizter, aus Holz bestehender Raum mit hoher Temperatur. Sie wird mit einem elektrischen Ofen oder einem Holzofen erhitzt. In ihr befinden sich Sitzbänke, die in zwei bis drei Stufen angeordnet sind.

### Saunabaden braucht Zeit und Muße

Packen Sie Handtücher, Bademantel und Badeschuhe ein und lassen Sie den Arbeitstag, den Stress und die Alltagshektik hinter sich. »In der Sauna verraucht der Zorn«, sagt ein finnisches Sprichwort. Planen Sie sich genügend Zeit ein – ein kurzes Schläfchen, ein wenig Kommunikation und eine Trinkpause gehören zum vollkommenen Saunaerlebnis einfach dazu.

### Saunabaden bietet Abwechslung

Jede Sauna hat ihr eigenes Klima und ihre eigene Atmosphäre. Die finnische Sauna gilt als Klassiker: Bei einer Temperatur zwischen 80 und 95 Grad und einer Luftfeuchtigkeit zwischen 5 und 10 Prozent können Sie die bewährten Wirkungen der Sauna erfahren.

Das Dampfbad hingegen bietet Ihnen bei einer Temperatur von 50–60 Grad

eine höhere Luftfeuchtigkeit und eignet sich besonders gut zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen.

Eine weitere Variante ist die Bio-Sauna: Sie ermöglicht Ihnen bei 60 Grad und etwa 40 Prozent Luftfeuchtigkeit eine sehr kreislaufschonende Art zu saunen.

### Reinigen, Schwitzen, Abkühlen, Ruhen

Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche und trocknen sich gut ab. Trockene Haut schwitzt schneller. Ihr erster Saunagang kann zwischen 8 und 15 Minuten dauern. Verlassen Sie sich aber in erster Linie auf Ihr eigenes Gefühl. Beginnen Sie am Anfang auf der untersten Stufe und wechseln Sie erst im Laufe der Saunaanwendung nach oben. Ihr Körper kann sich dadurch besser an die Hitze gewöhnen. Um die Luftfeuchtigkeit in der finnischen Sauna zu erhöhen, wird bei einem Aufguss Wasser auf die heißen Steine gegossen. Die Wirkung kann mit verschiedenen ätherischen Ölen noch verstärkt werden.

Kühlen Sie sich nach dem Saunagang an der frischen Luft kurz ab. Duschen Sie sich anschließend, an den Beinen beginnend über die Arme, den Rumpf bis zum Kopf hin kalt ab. Dadurch kann sich Ihr Herz-Kreislauf-System optimal dem Kältereiz anpassen. Wenn Ihnen das noch nicht genügt, tauchen Sie hinterher kurz in das Kaltwasserbecken ein. Die Abkühlung schließt Ihre Hautporen und reguliert Ihre Gefäße. Dadurch wird Ihr Schwitzen unterbrochen, der angenehme Wärmestau in Ihrem Körper hält aber weiter an.

Im Winter können Sie sich auch kurz mit Schnee abreiben. Vermeiden Sie aber jede Art von Unterkühlung. Sollten Sie trotzdem kalte Füße bekommen, machen Sie ein warmes Fußbad.

Gönnen Sie sich anschließend eine Nachruhe von 15–30 Minuten. Drei Saunagänge sind genug. Gleichen Sie Ihren Flüssigkeitsverlust mit etwas Mineralwasser, einer Schorle oder einem Tee wieder aus und verzichten Sie auf alkoholische Getränke und größere Mahlzeiten.

### Saunieren wirkt vielseitig und ist gesund

Regelmäßiger Saunabesuch aktiviert Ihr Immunsystem, härtet Sie gegen Erkältungskrankheiten ab und entspannt. Die Erhöhung Ihrer Körpertemperatur wirkt wie ein künstlich erzeugtes Fieber und zerstört Krankheitserreger. Das Wechselspiel von Hitze und anschließender Kaltwasseranwendung regt Ihren Kreislauf an, trainiert die Gefäße und steigert Ihr Wohlbefinden. Auch Ihre Haut freut sich über ein Saunabad: Alte Hautzellen werden leichter abgetragen, die Haut wird gründlich aber schonend gereinigt.

### Wann die Sauna nicht gut tut ...

Wenn Sie gerade unter einer akuten und entzündlichen Krankheit leiden, Herz-Kreislauf Probleme oder starke Krampfadern haben, sollten Sie in dieser Zeit auf einen Saunabesuch verzichten. Durch die hohe Temperatur können entzündliche Vorgänge verstärkt werden.

Dr. Tobias Erhardt, Physiotherapeut