

Entspannen und Saunieren – aber richtig!

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Saunierens auf den Körper

In der Sauna geschieht Folgendes: An der Hautoberfläche bildet sich Schweiß – der Schweiß verdunstet und führt dem Körper durch die Verdunstungsenergie Kälte zu. Übrigens: nicht alle Stellen am Körper sind gleichmäßig mit Schweißsporen versehen, so befinden sich am Schienbein und an den Schleimhäuten wenig Schweißdrüsen, was ein brennendes Gefühl bewirken kann – aber nach einem Saunatraining vergeht dieses recht schnell.

Die Venen, vor allem die herzentfernteren und die oberflächennahen, vergrößern sich, zum Einen aufgrund der Wärmeeinwirkung, zum Anderen um den Kühlungseffekt zu unterstützen.

Die Herzfrequenz erhöht sich deutlich – eine wesentlich größere Flüssigkeitsmenge wird durch den Körper gepumpt. Dies führt u .a. in Verbindung mit der nachfolgenden Abkühlphase zu einem gewissen Trainingseffekt der Venen beim Saunieren (Training aber **nicht** im Sinne eines Herz-Kreislauftrainings).

Durch den erhöhten Flüssigkeitsumsatz vor allem in den oberflächennahen Zellen werden Abfallstoffe, die die Funktionsfähigkeit der Zellprozesse einschränken, aus der Zellflüssigkeit geschwemmt – der so genannte **Entschlackungsprozess** läuft ab.

Darüber hinaus hat man festgestellt, dass die Zufuhr von Wärme ganz ähnliche physiologische Auswirkungen auf den Körper hat, wie z. B. die Sonneneinstrahlung. Unter anderem werden Glücks- und Entspannungshormone ausgeschüttet und man verspürt eine **subjektive Stimmungsbesserung und Steigerung des Wohlbefindens**. So ist auch nachvollziehbar, warum ausgeprägte Schwitzbadkulturen vor allem in nördlichen Regionen zu finden sind – nämlich überall da, wo es eher kalt und oft dunkel ist.

Ablauf eines „richtigen“ Saunabades

Die nachfolgenden Hinweise für das „richtige“ Saunieren sind eine Mischung aus überlieferten Saunawissen und Erkenntnis der Medizin.

Zu Beginn sollte man sich ausreichend Zeit für den Saunatag nehmen. Ein vollständiges Saunabad dauert mindestens zwei Stunden und soll Sie entspannen. Richtig genießen können Sie Ihren Saunabesuch nur, wenn sie nicht ständig aus Zeitmangel auf die Uhr schauen müssen.

Ein entspanntes Saunabad soll zum Abschalten und Ruhefinden einladen und bedarf etwas Vorbereitung. Zunächst muss man beachten wie man sich seine

Wellnesstasche packt, um alle nötigen Utensilien auch dabei zu haben. Saunatücher, Bademantel, Badeschuhe...Handy und Laptop haben nichts in der Tasche zu suchen, diese lenken nur ab. Sie sollen schließlich vom Alltag abschalten!

Auch sollten Sie nicht hungrig oder mit vollen Magen in die Sauna gehen. Beides kann zu Unwohlsein führen.

Beim Saunieren gilt generell, dass die Übertreibung in der „Aufheiz- und in der Abkühlphase“ ungesund sind.

Die Sauna sollte man nie nach einem ausgiebigem Essen besuchen – da die Verdauung im Magen-Darm-Trakt viel Blut benötigt, zusätzlich wird beim Saunieren die obere Hautschicht durchblutet, sodass es zu Kreislaufproblemen, v. a. zu Blutarmut im Gehirn kommen kann.

Vor dem Besuch der Sauna sollte man duschen, um die Haut auf den Besuch vorzubereiten, allerdings wird die Sauna in trockenem Zustand besucht.

Sind die Füße kalt, so empfiehlt sich vor dem Besuch ein warmes Fußbad, um am ganzen Körper ein gleichmäßiges Temperaturniveau zu erreichen.

Bei der Frage: zuerst Dampfbad oder Sauna gilt folgender Grundsatz: vom Feuchten in das Trockene – also zuerst heiße Wasserbäder – dann Dampfbäder – Schwitzbäder – Saunen.

Die Wirkungsweise von Heißwasserbädern, Dampfbädern, Schwitzbädern und Saunen ist gleich – also auch nach einem Dampfbadbesuch ist die Abkühlphase sehr wichtig.

Beim Besuch der Sauna – wir gehen von einer finnischen Sauna aus – setzt man sich nach dem Betreten auf eine der oberen zwei Bänke – nach ca. 2 Minuten sollte man sich hinlegen – dies entlastet den Kreislauf, da das Blut nun nur noch waagrecht transportiert werden muss.

Wie lange verbleibe ich in der Sauna? Hierzu kann man keine generelle Antwort geben. Jeder muss hier ein eigenes Körpergefühl entwickeln. Auch dieselbe Person wird sich an unterschiedlichen Tagen verschieden lang in der Sauna wohlfühlen. Dies hängt von Tageszeit, körperlichem und seelischem Wohlbefinden, Hormonhaushalt und vielen anderen Faktoren ab. Wichtig: auf den eigenen Körper hören und solange in der Sauna verweilen wie man sich wohlfühlt.

Vor dem Beenden des Schwitzganges ist es auch empfehlenswert, sich eine Stufe tiefer zu setzen oder zu legen.

Kurz bevor man die Sauna verlassen möchte, sollte man in eine sitzende Haltung zurückkehren, um den Körper (v. a. den Kreislauf) auf die aufrechte Haltung vorzubereiten

Jetzt folgt der wichtigste Teil des Saunierens – die Abkühlphase. Leider beobachtet man immer wieder, dass dieser wichtige Teil von den Gästen vernachlässigt wird. Nach dem Verlassen der Saunakabine begibt man sich – unbekleidet – in den Freiluftbereich. Man geht einige Schritte, rollt dabei den Fuß von der Ferse bis zu den Zehenspitzen ab, um so die Venenpumpe zu aktivieren. Nach diesem „Kaltluftbad“ erfolgt die Abkühlung mit kaltem Wasser. Saunaprofis benutzen hierzu einen Kaltwasserschlauch, der Strahl des Wassers sollte etwa 10 cm hoch sein. Man führt den Wasserstrahl von den Extremitäten in kreisenden Bewegungen zum Herzen hin. Angefangen beim rechten Bein an der Außenseite bis zum Rumpf, dasselbe an der Beininnenseite. Nach demselben Prinzip am linken Bein. Anschließend dasselbe mit den Armen, Rücken und Brust. Anwendungen mit dem Kaltwasserschlauch im Gesicht sollten erst nach einiger Übung durchgeführt werden.

Anschließend ruht man sich aus und führt die Kaltphase nach Bedarf nochmals durch. Alternativ zum Kaltwasserschlauch kann auch ein Gang in das Tauchbecken gemacht werden oder man benutzt eine der Attraktionsduschen oder einfach Eis. Allerdings ist die Dosierung mit dem Kaltwasserschlauch am besten. Für Gäste mit Bluthochdruck ist der Gang in das Tauchbecken nicht empfehlenswert, da hier sehr hohe Blutdruckspitzen erzielt werden.

Warme, knöcheltiefe Fußbäder ergänzen die Abkühlphase. Es sollte hier dann eine erneute Abkühlphase erfolgen. Das Fußbad darf allerdings nicht als wadentiefes Bad erfolgen!

Anschließend erfolgt die Ruhephase – am besten im Freiluftbereich. Für ein komplettes Saunabad genügen 2-3 Schwitzgänge vollkommen. Dabei gilt wie im Sport: geringe Reize bringen nichts – mittlere Reize nützen – zu große Reize schädigen. Dies gilt v.a. für den Aufguss.

Saunieren im Sommer

Tatsächlich wirken sich die Saunagänge auch während der heißen Sommermonate, positiv auf unsere Gesundheit aus. Klima in der Sauna ist nicht mit dem warmen Wetter draußen zu vergleichen. In unserer Finca Sauna herrscht z.B. eine angenehme trockene Hitze von 85°. Das vertragen die meisten Menschen besser, weil die Luftfeuchte gering ist, im Gegensatz zur sehr hohen Luftfeuchtigkeit, die es draußen im Sommer gibt. Unterschiedliche Saunaphasen trainieren den Körper, der Kreislauf wird stabilisiert und auf Grund der Wärme und erweiterten Blutgefäßen entspannt die gesamte Muskulatur.

Wer also regelmäßig in die Sauna geht, aktiviert den Stoffwechsel, unterstützt das Immunsystem und die Regeneration. Regelmäßige Saunabesuche zu jeder Jahreszeit helfen auch dabei, uns besser an die fast tropische Hitze anzupassen. So werden die schwülen Sommertage nicht mehr als so anstrengend und ermüdend empfunden. Von diesem Effekt profitieren insbesondere diejenigen Personen, denen schwüles Wetter für gewöhnlich zu schaffen macht.

In der trockenen Sauna kann der Schweiß auf dem Körper verdunsten und den Körper kühlen. Dünne Sommerluft mit hoher Luftfeuchtigkeit kann über der Haut zu einem sogenannten „Wärmestau“ führen, Deshalb kann man auch oder gerade in der warmen Jahreszeit von der wohltuenden und erfrischenden Wirkung des Saunierens profitieren.

Weiterer Vorteil von Hitze und Kälte Wechsel: Auch im Sommer ist unser Körper anfällig für Erkältungen. Zugluft und klimatisierte Räume können die körpereigene Abwehr schwächen. Daher können regelmäßige Saunagänge der lästigen Sommergrippe vorbeugen.

Zudem treibt das regelmäßige Saunieren die Entschlackung an. Das hilft dem Körper, Wasserablagerungen zu vermeiden. Die Wärme wirkt außerdem körperlich entspannend, während die Ruhephase danach eine Wohltat für die Seele ist.

Ein weiterer Vorteil vom Saunieren im Sommer ist, dass die meisten Saunaanlagen nicht so stark besucht sind. So kann es vorkommen, dass man sich alleine in der Sauna entspannen kann, und man im Saunagarten bestimmt immer ein lauschiges Plätzchen zum Entspannen und Träumen findet.