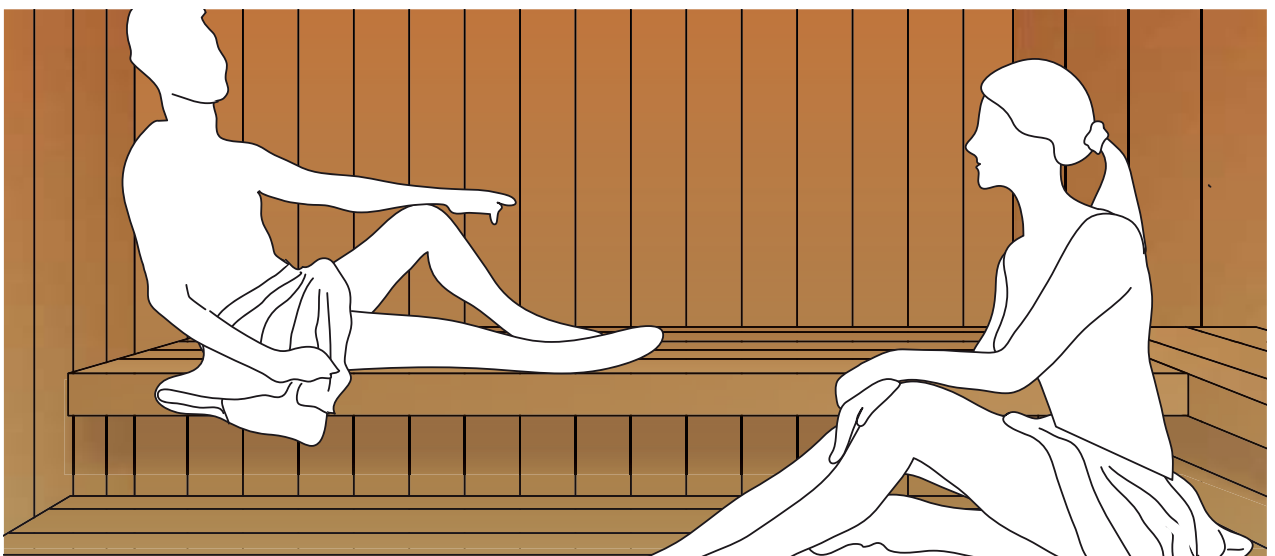


RICHTIG SAUNEN

Gesundheit, Fitness und Wellness zu Hause

**MIT PRAKTISCHEN
EXTRA-TIPPS**



SAUNEN MÜSSTE ES AUF REZEPT GEBEN	S. 2
Allgemeine gesundheitliche Aspekte	S. 2
Konkrete medizinische Aspekte	S. 2
Allgemeines Wohlbefinden	S. 2
Wann Saunen schaden kann	S. 4
RICHTIG SAUNEN SCHRITT FÜR SCHRITT	S. 4
SAUNA-ALTERNATIVEN	S. 6
Dampfbad	S. 6
Infrarotkabine	S. 7

In der Redewendung „Schwitzen ist gesund“ steckt viel Wahres. Noch weitaus zutreffender wäre jedoch der Spruch „Saunen ist gesund“. Denn das, was die Finnen seit Ewigkeiten praktizieren, ist sowohl körperlich als auch mental ein ungemein gesundes Vergnügen. Und das kann sich jeder in seinem eigenen Haus gönnen – ganz nach Vorliebe allein, zu zweit oder wie die meisten Saunafans im Kreis von Familie und Freunden.

Eine Sauna als Komplettpaket ist schnell und einfach zu zweit aufgebaut. Wie, können Sie im entsprechenden Praktiker Ratgeber „Sauna aufbauen“ Schritt für Schritt nachlesen.

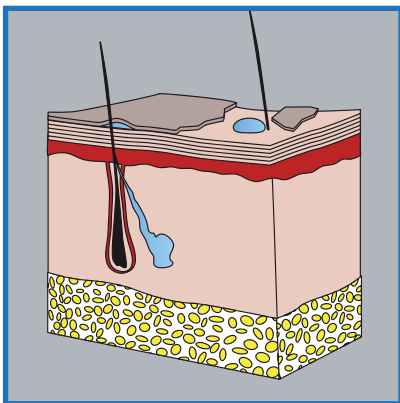
1. Saunen müsste es auf Rezept geben

Was Saunen (oder auch: Saunieren) für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bringt, kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Saunen ist ein typisches Wintervergnügen – aber auch im Sommer natürlich nicht verboten.

Der gesundheitlich sinnvollste Zeitraum ist aber die Übergangsphase in die kalte Jahreszeit – weil Saunen das Immunsystem stärkt und Erkältungen vorbeugt.

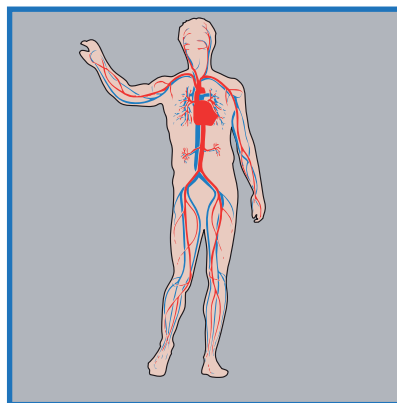
Allgemeine gesundheitliche Aspekte

Schon die Finnen wussten, dass Frauen in der Sauna am schönsten sind. Denn Saunen bei 100-130 °C reinigt die Haut porentief.



Das Schwitzen in Kombination mit Aufgüssen lässt die oberste Hautschicht aufquellen, verhornte Hautzellen lockern sich und werden abgespült. Außerdem verlangsamt es die Hautalterung.

Regelmäßiges Saunen stärkt durch die abwechselnde Heiß- und Abkühlphase die körpereigene Abwehr. Das Immunsystem wird gestählt, Erkältungskrankheiten wird vorgebeugt.



Es ist zudem ein echtes Training für die Blutgefäße – Saunen fördert die Durchblutung. Die Heiß-Kalt-Phasen wirken blutdrucksenkend, regen den Kreislauf und den Stoffwechsel an.

Auch die Atemfunktion verbessert sich und die Lungenkapazität nimmt zu.

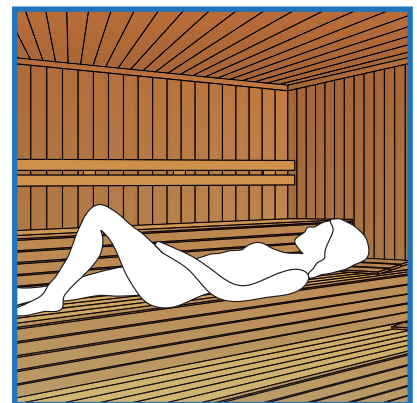
Konkrete medizinische Aspekte

Die hohen Temperaturen in einer Sauna provozieren einen Anstieg der Körpertemperatur ähnlich wie bei einem Fieber. Hier wie dort führt dies dazu, dass zahlreiche Krankheitserreger im Körper zerstört werden.

Bei bestimmten Störungen des vegetativen Nervensystems soll Saunen ebenfalls eine Verbesserung bringen.

Die Symptome verschiedener Hautkrankheiten bis hin zu Neurodermitis und chronisch trockener Haut lassen sich durch Saunen abmildern. Ein Grund: Der natürliche Säureschutzmantel wird trainiert, weil er sich in kürzester Zeit immer wieder neu aufbauen muss. Das stärkt die Abwehrkräfte der Haut.

Allgemeines Wohlbefinden



Sich in einer Sauna entspannt auf eine Bank zu legen und die Ruhe zu genießen, lässt den Alltagsstress ganz schnell vergessen. Saunen zählt zu den effektivsten Entspannungsübungen überhaupt.

Dabei mag der eine die Ruhe und das Alleinsein, während dem anderen die Gesellschaft mit Gleichgesinnten in einer unverkrampften Atmosphäre einfach nur gut tut.

Werden z. B. ätherische Öle in das Aufgusswasser gegeben, gerät ein Saunagang auch zu einem wohltuenden Erlebnis für alle Sinne.

Muskelverspannungen sind häufig Folgen von Sport, falschem Sitzen

oder einfach nur Stress und Ärger. Die Wärme einer Sauna hilft, Muskelkater und verspannte Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur wohltuend zu lockern.

Erst schwitzen in der Hitze der Sauna, dann die Abkühlung – der gewollte und mehrfach wiederholte Temperaturwechsel bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, er weckt auch die Lebensgeister.

Wer sich müde, abgekämpft und „platt“ fühlt, ist nach einem Saunagang körperlich und geistig vollkommen erfrischt. Saunen ist physisches und psychisches Krafttanken.

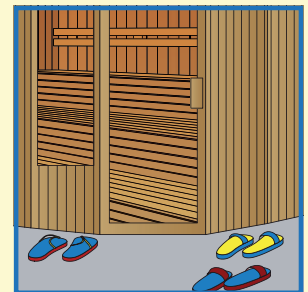
TIPP 1 Regeln in öffentlichen Saunen

In Ihrer privaten Sauna bestimmen allein Sie die Regeln. Anders sieht es aber aus, wenn Sie woanders eine Sauna betreten.

Falsches Verhalten kann hier durchaus peinlich werden, für Irritationen sorgen und sogar Ärger einbringen.

Grundregeln

- Die Sauna selbst wird niemals mit Badesandalen betreten, die Saunalandschaft dagegen immer. Sandalen vor der Saunatür abstellen.
- In der Sauna herrscht Ruhe – sprechen Sie mit Rücksicht auf die anderen Gäste und Ihren eigenen Erholungseffekt stets betont leise.
- Eine Sauna während des Aufgusses zu betreten oder zu verlassen wird von den anderen Gästen als rücksichtslos und unhöflich betrachtet (es sei denn, Ihnen ist nicht wohl).
- Die Körperreinigung vor und nach dem Saunen findet generell unter der Dusche außerhalb der Sauna statt.
- Und – klar: Starren auf nackte Saunagäste des anderen oder auch gleichen Geschlechts ist immer tabu!



Textilfrage

- In Deutschland wird meist unbekleidet sauniert. Gleiches gilt für ganz Skandinavien, die baltischen Länder, die Benelux-Staaten, Österreich und die Schweiz.
- Auch in Japan und Korea ist die textilfreie Saunakultur normal.
- In vielen anderen Ländern wie Großbritannien, Frankreich, Brasilien, den südeuropäischen Ländern und Australien ist jedoch textiles Saunieren die Regel bzw. sogar Pflicht.

Geschlechterfrage

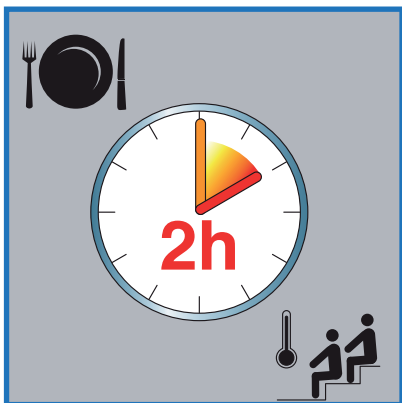
- In Deutschland ist die gemischte Sauna für Frauen und Männer üblich. Es gibt aber auch reine Frauen- und Männersaunen.
- Bevorzugt getrennt sauniert wird in Skandinavien, Russland, Großbritannien und Frankreich.
- In ganz Südeuropa und Asien (Korea, Japan) wird sogar streng auf geschlechtergetrenntes Saunen geachtet.

Wann Saunen schaden kann

Trotz aller Wohltaten für Physis und Psyche: Nicht für jeden und nicht unter allen Umständen ist Saunen zu empfehlen.

Nicht Saunen sollten Sie:

- Nach einem schweren Essen, aber auch nicht mit völlig leerem Magen. Der Kreislauf könnte schlapp machen. Besser ist es 1 – 2 Stunden vorher eine Kleinigkeit (leichte Kost) zu essen.



- Direkt nach dem Sport. Warten Sie, bis der Puls wieder ganz normal schlägt.
- Wenn Sie durchgefroren sind. Erst aufwärmen und akklimatisieren (ausgiebig warm duschen, ein wärmendes Getränk zu sich nehmen)
- Bei Erkältung oder wenn sich eine Grippe ankündigt (vorbeugend ja, aber nicht als Therapie).
- Zum „Entalkoholisieren“ nach einer ausgiebigen Feier. Das macht der Kreislauf oft nicht mit.
- Um abzunehmen. Das funktioniert leider nicht. Die verlorene Flüssigkeit muss wieder zugeführt werden.

Unbedingt abzuraten ist bei:

- Akutem Rheuma
- Schweren Herz-Lungen-erkrankungen
- Venenentzündungen und Entzündung innerer Organe
- Nierenschwäche
- Gefäßerkrankungen (Herz, Gehirn)
- Sehr hohem Blutdruck
- Epilepsie
- Schilddrüsenüberfunktion

2. Richtig Saunen Schritt für Schritt

Die wichtigste Regel für Anfänger: Orientieren Sie sich in vielen Dingen an den Saunaprofis, außer bei der Dauer eines Saunagangs.

Sie müssen sich und Ihren Körper erst langsam, d. h. durch regelmäßiges Saunen sowohl an die Temperaturen von 100 °C und mehr als auch die kurzzeitige, heiße Aufgussfeuchtigkeit und die rapiden Abkühlungen gewöhnen.

Saunen soll Ihr Wohlbefinden steigern. Also handeln Sie immer so, dass Sie sich jederzeit auch tatsächlich wohlfühlen.

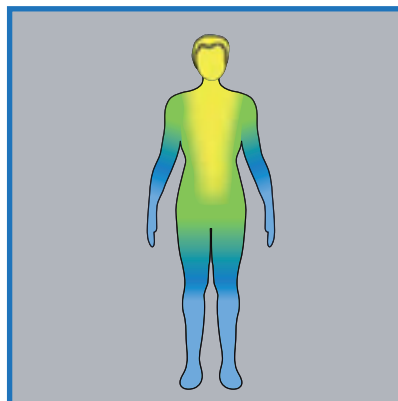


1. Vor einem Saunagang wird geduscht (dann schwitzt die Haut besser, Parfüm wird abgewaschen, es ist hygienischer) und der Körper gründlich abgetrocknet. Man betritt eine Sauna nie nass.
2. Trinken Sie vorher reichlich (z. B. stilles Wasser). Brille, Schmuck und Uhren ablegen (Metall erhitzt sich und kann zu Verbrennungen führen).
3. Nehmen Sie ein großes, weiches Handtuch mit in die Sauna als komfortable Sitz- und Liegeunterlage. Ideal ist Zwirnfrottee. Die Badesandalen bleiben stets draußen vor der Tür!
4. Je höher Sie sitzen, desto heißer wird es. Als Anfänger sollten Sie zunächst einen Platz auf einer unteren Bank aufsuchen.
5. Sie können auch ganz ohne Aufguss trocken saunen. Ein echtes finnisches Saunaerlebnis stellt sich jedoch nur dann ein, wenn nach einigen Minuten Schwitzen über die heißen Steine ein „Saunalöffel“ Wasser gegossen wird. (z. B. mit Duftkonzentrat)
6. Aber Achtung: Die Luftfeuchtigkeit steigt dann rapide um mindestens 50% an – und der Wasserdampf ist ziemlich heiß. Der Aufguss verstärkt das Schwitzen. Die richtige Menge Wasser bzw. die Zahl der Aufguss-Wiederholungen (in der Regel 3 Mal in ca. 6 – 8 Minuten) ist ein wenig Übungssache. Je kleiner die Sauna, desto weniger Aufgusswasser ist nötig.

7. Nach etwa 8 – 12 Minuten sollte der erste Saunagang beendet werden. Längere Phasen (max. 20 Minuten) sind nur was für erfahrene Saunagänger.
8. Nach dem Verlassen der Sauna geht es ruhig und gemächlich zur Dusche. Springen Sie nicht sofort darunter, sondern genehmigen Sie sich eine kurze Abkühlzeit. Es wird kalt geduscht. Nur das bringt den vollen Saunaeffekt für Geist und Körper.

Tipp zum „richtigen“ Duschen und Abkühlen: Ganz „harte“ und kerngesunde Saunagänger stellen sich unter die normale kalte

Dusche oder – wo vorhanden – gehen ins kalte Tauchbecken. Letzteres ist für Bluthochdruckkranke jedoch nicht zu empfehlen.



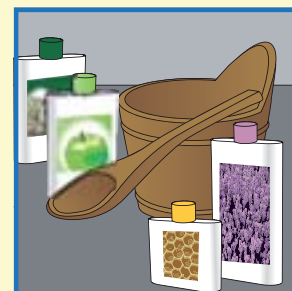
Sanfter ist eine Kaltwasserdusche mit Schwallbrause. Hier trifft das Wasser als Schwall auf die Haut. Oder Sie wählen den Kneipp-Guss. Hierbei wird das kalte Wasser mit einem Gummischlauch („Kneipp-Schlauch“) bei mäßigem Wasserdruck ohne Spritzen auf die Haut gehalten. Erst beide Beine von den Füßen zur Hüfte hin, dann beide Arme von den Händen bis zu den Schultern, dann den Rumpf und schließlich den ganzen Körper abkühlen. Der Wasserstrahl führt immer zum Herzen hin.

**TIPP 2
Aufgüsse**

Wasseraufgüsse gehören zum finnischen Saunen einfach dazu. In Finnland selbst und z. B. auch in Russland kennt man eigentlich nur Wasser- und Birkenwasseraufgüsse.

Hierzulande jedoch erfreuen sich aromatisierte Aufgüsse als Wohltat für alle Sinne, aber auch für die Haut und Schleimhäute großer Beliebtheit. Einige Tropfen davon, erhältlich im Fachhandel unter der Bezeichnung Aufgusskonzentrat, beleben jeden Saunagang.

Oft sind es ätherische Öle, gewonnen aus Nadelhölzern (Fichte, Tanne, Latschenkiefer, Eukalyptus), Menthol und Minze. Sie wirken entweder besonders beruhigend oder – wie z. B. Zitrusdüfte – sehr anregend.



Andere Aufguss-Varianten

Beim Eis-Aufguss wird zerstoßenes Eis in das Aufgusswasser gemischt, was den Aufgusseseffekt verstärkt. Eiswürfel zum Einreiben während des Saunagangs werden oft auch als Eis-Aufguss bezeichnet.

Ein Honig-Aufguss ist Balsam für die Haut. Nach dem Vorschwitzen oder dem ersten Aufguss den ganzen Körper mit Honig einreiben. Dieser verflüssigt sich, duftet sehr angenehm und zieht besonders reinigend und pflegend in die Haut ein.

Beim Salz-Aufguss wird ähnlich verfahren, nur eben mit Salz (z. B. grobkörniges Mineralsalz). Das wirkt wie ein hautdesinfizierendes Peeling. Kopf, Genitalbereich und kleine Wunden werden natürlich nicht eingerieben.

Auch eine Möglichkeit ist ein Aufguss mit salzhaltigem Wasser – der salzige Dampf soll z. B. gut für Asthmatiker sein.

Ganz wichtig bei Honig- und Salzaufguss: Danach keinesfalls sofort kalt duschen, sondern nach der Abkühlphase erst lauwarm und dann kalt duschen. Honig und Salz kristallisieren sonst und setzen sich in den Hautporen fest.

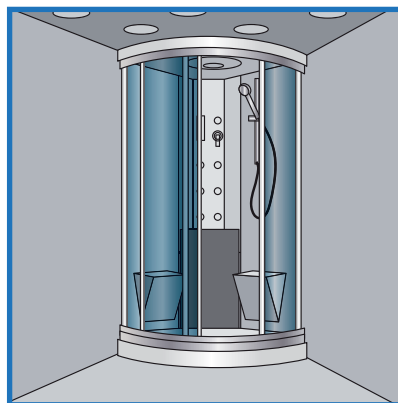
9. Falls möglich, treten Sie für 1 – 2 Minuten ins Freie und atmen Sie die frische, kühle Luft tief ein.
10. Dann nichts wie zurück ins Warme, Bademantel anziehen und für eine Weile ganz entspannt auf einer Liege relaxen. Auch das gehört zu einem gelungenen Saunagang dazu.
11. Wie viele Sauna-Durchgänge Sie sich an einem Nachmittag gönnen, hängt neben Ihrer Zeit auch von Ihrer Konstitution ab. Mehr als drei sollten es bei einem Saunatag aber nicht sein. Und mehr als zwei Saunatage pro Woche auch nicht.
12. Nach jedem Saunagang die Füße in lauwarmes Wasser (40 °C) stellen. Das entzieht dem Körper auf angenehme Weise die Resthitze. Man schwitzt nicht nach (Erkältungsgefahr).
13. Nur für die, die es auch aushalten: Erst nach dem letzten Saunabesuch wird getrunken. Sonst kann der Körper nicht optimal entschlacken. Mindestens 1 Liter

(große Menschen mehr) mineralstoffreiches Wasser, z. B. mit Fruchtsaft angereichert, ist ideal. Wem diese Phase – z. B. kreislaufmäßig – zu lang ist, sollte natürlich auch zwischendurch etwas trinken.

14. Treiben Sie nach der Sauna keinen Sport. Sie würden Ihren Körper nicht nur überfordern, sondern schlimmstenfalls den gesundheitsvorsorgenden Effekt ins Gegenteil umkehren!

3. Sauna-Alternativen

Dampfbad



Vor allem im Orient, in Russland und in Asien gehören Dampfbäder schon seit Jahrhunderten zur Badekultur. Bereits in der Antike waren Dampfbäder bekannt. Erste Überlieferungen reichen weit in die vorchristliche Zeit zurück.

Sie sind fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens und dienen bis heute der Pflege sozialer Kontakte. Vielfach werden hier auch Geschäftspartnerschaften gepflegt und berufliche Dinge besprochen.

Im Dampfbad herrschen mit 40 °C – 50 °C weitaus geringere Temperaturen als in einer Sauna (Trockensauna bis 100 °C). Dafür ist die Luftfeuchtigkeit deutlich höher – und dadurch sind die Belastungen für den Kreislauf keineswegs geringer als bei einer Sauna.

TIPP 3
Saunakulturen in aller Welt

Die populärste Form des Saunens ist sicherlich die finnische Sauna mit heißen Aufgüssen. Sie ist in ganz Skandinavien und Mitteleuropa verbreitet.

In Südeuropa dagegen wird kaum mit Aufgüssen (Trockensauna) und zudem bei deutlich niedrigeren Temperaturen sauniert. Gleiches gilt für afrikanische Länder.

Zahlreiche Kulturen schwören dagegen viel mehr auf Dampfbäder. Dazu zählen Russland („Banja“), Korea („Konglish“), Japan („Sentō), aber auch z. B. Irland. Die orientalische Variante („Hamam“) besteht aus Dampfbädern, kombiniert mit Massagen und Peelings.

Ein in den Alpenländern verbreiteter Typ ist das Heubad. Hier werden die Heu- und Heublumeninhaltsstoffe bei ca. 80 °C in einen wassergefüllten Kessel gegeben, der über der Hitzequelle (Ofen, Steine) hängt und die Heuaromen so in die Kabine abgibt.

In Russland, im Orient und in Asien dient der Besuch eines Dampfbades vor allem auch der sozialen Kontaktpflege unter Freunden und Geschäftspartnern.

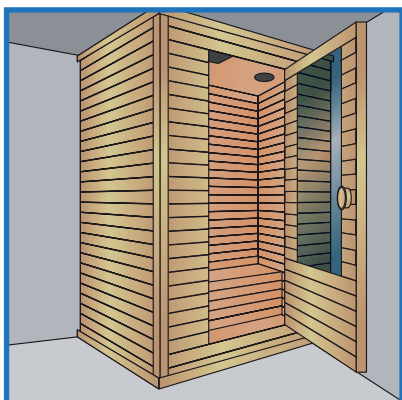
Die mexikanische Sauna „Temazcal“ dagegen, die auf Indio-Traditionen zurückgeht, ist für Einzelpersonen gedacht.

Und obschon die Haut durch den Wasserdampf feuchter erscheint, schwitzt man nicht mehr als in einer Trockensauna. Es verdunstet weniger Schweiß auf der Haut. Der Körper selbst wird durch den Schweiß mehr abgekühlt.

Dampfbäder sollten 15 – 20 Minuten dauern. Danach gilt das gleiche „Cool down“ und entspannte Ausruhen wie nach einem Saunagang.

Infrarotkabine

Infrarotkabinen sind keine Saunen und auch kein Ersatz für eine Trockensauna. Technik und Wirkweise verfolgen weitgehend andere Ziele.

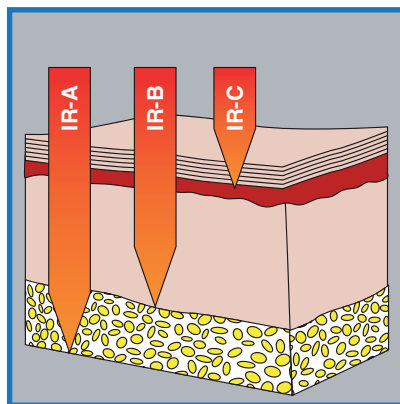


Die Wärme wird durch Infrarotstrahler erzeugt. Die Temperaturen erreichen etwa 50 °C. Die IR-Strahlen erhitzen jedoch nicht die Luft in der Kabine, sondern insbesondere den Körper. Die Strahlen dringen in die Hautschichten ein und erwärmen die Körperoberfläche.

Daraus resultiert eine recht starke Schweißbildung, Giftstoffe werden aus dem Körper ausgeschwemmt, der Stoffwechsel „kommt auf Touren“ und es werden Kalorien verbrannt. Der Kreislauf dagegen wird in Infrarotkabinen besonders geschont – ideal verträglich für alle Generationen.

Dafür sorgen IR-Strahlen für eine sehr angenehme Entspannung der Muskeln und Gelenke. Dieser Effekt wird sowohl zum wohligen Relaxen als auch zur Regeneration nach dem Sport und zur medizinisch-therapeutischen Behandlung genutzt.

Infrarotstrahlen umfassen Wellenlängen von 760 – 10.000 Nanometern (nm). Sie werden in drei Wellenlängen unterschieden:



Kurzwellige IR-A Strahlen (Wellenlänge 760 – 1.400 nm) dringen sehr tief in die Hautschichten ein. Sie sorgen für die intensivste Körpererwärmung und helfen neben dem schweißtreibenden Wellnessfaktor vor allem bei Muskelverspannungen, Hexenschuss, Rücken- und Gelenksleiden, bestimmten Rheumasymptomen und anderen Diagnosen.

Mittelwellige IR-B und langwellige IR-C Strahlen dringen nur bis zur mittleren bzw. oberen Hautschicht vor. Der wärmende Effekt bleibt, der therapeutische lässt sich damit jedoch nicht erzielen.

Die Strahler selbst bestehen aus quarzsandgefüllten Keramik- oder Stahlbehältern, in die ein durch Strom erhitzter Metallkörper eingelassen ist.

Oder – vor allem in zur Geselligkeit dienenden Kabinen – kommen Flächenstrahler zum Einsatz. Sie sind für therapeutische Zwecke jedoch ungeeignet.

Für einen medizinisch-therapeutischen Einsatz sollten Sie daher eine Kabine aussuchen, die über Strahler mit IR-A Strahlen verfügt. Diese sind meist als Einzel- oder Doppelkabine verfügbar.

Ansonsten können Sie Infrarotkabinen ganz nach Platzbedarf von 1 Quadratmeter Stellfläche bis hin zu Großkabinen für bis zu 20 Personen erwerben.

Achten Sie bei allen IR-Kabinen immer auf eine Konstruktion aus naturbelassenem, hochwertigem Massivholz.