



Das Schwitzen beginnt

Die positiven Aspekte des Saunabadens

Interessante Vorträge zu gesundheitlichen Themen, gute Referenten und ein volles Haus, das kennt man vom Mutlanger Freundeskreis für Naturheilkunde. Neu ist der Veranstaltungsort, denn die Vorträge finden ab diesem Jahr im Konferenzsaal des Stauferklinikums statt. Den Beginn der jährlichen Vortragsreihe machte der Saunakenner Ernst Egner aus Schwäbisch Hall.

In einem kurzen Ausflug in die Geschichte der Sauna wurde deutlich, dass Schwitzbäder fast so alt sind wie die Menschheit. Sie dienten natürlich der Körperreinigung, waren aber stets auch ein geselliger Ort um die sozialen Beziehungen zu festigen. Man denke nur an die Bäderkultur der Römer. Auch bei uns waren im Mittelalter Badstuben verbreitet. Zum Teil handelte es sich hier tatsächlich um Schwitzbäder, zum Teil stand in diesem Raum Zuber oder Wannen, wo in Wasser gebadet wurde. Die Ausbreitung von ansteckenden Krankheiten durch fehlende Desinfektion und der Einfluss der Kirche führten praktisch zum Aussterben dieser öffentlichen Bäderkultur in unseren Breiten. Weiter im Norden, z.B. in Finnland, wo die lange, kalte, dunkle Winterzeit das Leben prägt, pflegten die Menschen ihre Bäderkultur weiter. Und es waren auch die Finnen, die dem Saunabaden in Deutschland auf die Sprünge halfen. Sie bestanden nämlich während der olympischen Spiele in Berlin 1936 auf einer Sauna in ihrem Quartier. Ihre sportlichen Erfolge wurden nicht zuletzt auf die positiven gesundheitlichen Wirkungen der Sauna zurückgeführt. Als dann 1948 die Holzheizungen von elektrischen Saunaöfen abgelöst wurden, kam der endgültige Durchbruch. Preiswert, Platz sparend, steuerbar, sauber und sicher konnte man fortan Saunabaden genießen. Nach der Körperhygiene und der Gesundheitsvorsorge steht heute der Wellness-Gedanke, das anhaltende Wohlfühlen, an erster Stelle für einen Saunabesuch.

Sauna, Sanarium und Dampfbad: wo liegt der Unterschied

Gemeinsam ist ihnen: sie wirken schweißtreibend. Den Unterschied macht die Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Während in der Sauna sehr hohe Temperaturen von mindestens 80° Celsius herrschen, ist das Dampfbad mit höchstens 50° C viel kühler. In der Sauna ist die Luft sehr trocken (5-10 % Luftfeuchtigkeit), nur so lassen sich die hohen Temperaturen überhaupt ertragen. Im Dampfbad ist die Luft mit Feuchtigkeit gesättigt (ca. 100%), es können sich feine Tröpfchen bilden. Vor allem bei Atemwegserkrankungen und Hautproblemen ist ein Aufenthalt im Dampfbad angebracht. Das Sanarium liegt mit Temperaturen von 50-70° C bei einer Feuchte von 55-65 % dazwischen.

Das richtige Saunaklima wird nur in einem Raum aus Holz erreicht. Holz nimmt die Hitze auf und strahlt die Wärme dann gleichmäßig ab. Diese Wärmerückstrahlung zusammen mit einem guten Heizsystem und einer sehr guten Be- und Entlüftung sorgen für die positive Wirkung auf unseren Körper.

Gesundheitliche Wirkung

Detailliert ging Egner auf die gesundheitlichen Aspekte des Saunabadens ein. Das lebenslange Training von **Herz und Kreislauf** ist notwendig um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. In erster Linie geschieht dies durch Bewegung. Saunabaden trainiert das Herz-



Kreislaufsystem auf passive Art und Weise. Auch hier erhöht sich der Herzschlag, der Herzmuskel wird gestärkt, die Durchblutung gefördert und der Rhythmus angeglichen. Ein gutes Training also auch um den Blutdruck dauerhaft zu regulieren.

Die **Haut** ist unser größtes Organ und schützt unseren Körper vor thermischen, mechanischen und chemischen Schäden, verhindert das Eindringen von Krankheitserregern und hält den Feuchtigkeitsgehalt im Gleichgewicht. Sie regelt über Frieren bzw. Schwitzen die Körpertemperatur. Um diesen Funktionen gerecht zu werden, braucht sie immer wieder Kälte- und Wärmereize. Ganz nebenbei verbessert sich bei regelmäßigen Saunagängen auch das Hautbild; und wer möchte nicht durch ein frisches Antlitz glänzen!

Nicht zu unterschätzen ist die positive Wirkung auf unser **Nervensystem**. Unser modernes Leben fordert seinen Tribut: dank Handy sind wir immer erreichbar, die Anforderungen im Beruf lassen uns nicht zur Ruhe kommen und selbst in der Freizeit läuft der Fernseher oder Computer. Kurzum: wir sind immer auf „Empfang“ eingestellt. Der beste Ausgleich dafür ist ein erholsamer Schlaf. Doch gerade damit hapert es inzwischen bei vielen Menschen. In der Sauna gibt es keinen Termindruck. Schon die Vorfreude auf ein paar gemütliche Stunden in der Sauna, am besten im Freundeskreis, heißt abschalten und entspannen.

Wer regelmäßig, einmal pro Woche, in die Sauna geht, stärkt sein Immunsystem. Abwechselndes Überwärmen und Abkühlen des Körpers härtet ab- das wussten schon unsere Großmütter.

Saunabaden, aber richtig

Geduscht und abgetrocknet betritt man die Kabine, wählt den gewünschten Platz auf der mittleren oder oberen Bank und setzt sich auf das mitgebrachte Handtuch. Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, kann man sich natürlich auch hinlegen, dann herrscht am ganzen Körper die gleiche Temperatur. Während der Körper etwa 5 Minuten lang aufgewärmt wird, steigt die Temperatur im Körperkern um maximal 1° Celsius an. Danach beginnt die knapp 10-minütige Trainingsphase; das körpereigene Abwehrsystem wird aktiviert und trainiert. Mit Aufgüssen, Entspannungsmusik und Lichteffekten lässt sich das Wohlbefinden zusätzlich steigern. Bevor man die Kabine verlässt, sollte man unbedingt aufsitzen um den Kreislauf zu stabilisieren. Im Idealfall schließt sich nun ein kurzer Aufenthalt an der frischen Luft an. Danach erfolgt die Abkühlung aus einem Gießschlauch. Das kalte Tauchbecken ist nur etwas für „Saunaprofis“. Entspanntes Nachruhen in einem warmen Raum beschließt den ersten Durchgang. Nach 2-3 Saunagängen ist es Zeit zu trinken, denn durchs Schwitzen hat der Körper bis zu 1,5 Liter Flüssigkeit verloren. Sauna tut gut, wenn man die Tipps vom Fachmann befolgt: nicht abgehetzt in die Sauna gehen; sich Zeit nehmen; nicht hungrig und nicht direkt nach dem Essen gehen.

Wer darf in die Sauna

Eine finnische Weisheit lautet: wer gehen kann, kann auch in die Sauna! Sauna-Anfänger und Menschen mit gesundheitlichen Problemen fragen vor dem ersten Saunabesuch natürlich ihren Arzt. Leidet man an akuten fieberhaften Erkrankungen, akuten Entzündungen oder Herzerkrankungen, bei offenen Wunden oder Brüchen ist von einem Heißluftbad grundsätzlich abzuraten. Allen Anderen sei ein gutes Saunabad wärmstens empfohlen!