

Schwitzen mit System

Bei herbstlichem Schmuddelwetter zieht es viele Menschen in die **Sauna**. Gut so, denn das heiße Vergnügen sorgt für ganzheitliche Entspannung und kann zudem die Gesundheit fördern. Experten raten, regelmäßig im Holzhäuschen zu schwitzen.

Ein Tag in der Saunalandschaft – das ist für viele der Inbegriff von Wellness. Hier kann man in angenehm-entspannter Atmosphäre die Seele baumeln lassen, vom Alltag abschalten, den Körper verwöhnen und der Psyche Gutes tun. Warum Saunabesucher so gerne in der heißen Hütte schwitzen, wollte der Deutsche Saunabund genauer wissen und hat mehrfach Befragungen durchgeführt. Die wichtigsten Motive sind die Suche nach Ent-

spannung und Erholung sowie der Wunsch, den Körper „abzuhärten“.

Fitness fürs Immunsystem

Dass es tatsächlich möglich ist, das Immunsystem in der Sauna winterfit zu machen und die Widerstandsfähigkeit gegen grippale Infekte zu erhöhen, haben viele medizinwissenschaftliche Untersuchungen gezeigt. Allerdings: Wer die Sauna gezielt nutzen möchte, um Erkältungen Paroli zu bieten, muss über einen längeren Zeit-

raum regelmäßig hineingehen – und das am besten rund ums Jahr. Studien haben gezeigt, dass sich nach etwa einem Vierteljahr regelmäßiger wöchentlicher Saunabesuche die Zahl der grippalen Infekte halbiert und sie zudem leichter verlaufen. Nach drei Monaten ist der Abhärtungseffekt des Immunsystems auch messbar: Die Interferonkonzentration im Blut steigt an, wodurch der Organismus besser gegen Virusinfektionen gewappnet ist.

Heilsamer Heiß-Kalt-Reiz

Genau genommen ist es der Wechsel von Wärme- und Kältereizen, der beim Saunabaden positiv auf den Körper wirkt: Die Hitze in der Saunakabine weitet die Blutgefäße, der thermische Reiz erhöht die Hauttemperatur um etwa zehn und die Körperkerntemperatur um rund ein Grad Celsius – und wir beginnen zu schwitzen. Der Stoffwechsel wird stimuliert, der Blutdruck normalisiert sich, Muskeln und Psyche entspannen. In der anschließenden Abkühlphase an der frischen Luft und mit kaltem Wasser sinkt die Körpertemperatur wieder auf Normalniveau. Vor allem in Kombination mit anschließenden warmen Fußbädern werden die Blutgefäße der Haut effektiv trainiert.

Nicht nur zur Stärkung des Immunsystems ist regelmäßiges Saunieren sinnvoll. Auch bei vielen Krankheiten kann es unterstützend hilfreich sein – etwa bei Hautleiden wie Schuppenflechte und bei bestimmten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Auch Menschen mit Diabetes und Bluthochdruck müssen nicht zwangsläufig auf das schweißtreibende Vergnügen verzichten. Wichtig jedoch: Unbedingt erst grünes Licht vom Arzt geben lassen, ehe es in die Sauna geht. Bei einer akuten Erkältung ist Saunieren hingegen tabu.



© Oleksandr Gudenko / iStock / Getty Images

hysan® Pflegespray – Die Nasenpflege mit Doppel-Effekt und jetzt doppeltem Inhalt.

Richtig saunieren Damit der Saunabesuch ein entspanntes und gesundes Vergnügen wird, gilt es, ein paar Verhaltenstipps zu beherzigen. Ratsam ist es beispielsweise, mindestens zwei Stunden Zeit einzuplanen – denn auf jeden Aufenthalt in der Schwitzkabine müssen Abkühlung und Ruhephase folgen. Ebenfalls wichtig: Weder mit vollem noch mit leerem Magen in die Sauna gehen und den Körper vorher unter der Dusche reinigen und gut abtrocknen. Denn trockene Haut schwitzt schneller. Weil der Körper durchs Schwitzen viel Flüssigkeit verliert, müssen Saunafans zudem genug trinken. Allen, die Wert auf die Entschlackung des Körpers legen, rät der Deutsche Sauna-Bund jedoch, zwischen den einzelnen Saunagängen aufs Trinken zu verzichten. Nach der Sauna heißt es dann: Den großen Durst mit Wasser oder Fruchtsaftchorle löschen. Weitere Regeln fürs gesunde Saunabaden finden Interessierte auf der Homepage des Deutschen Sauna-Bundes (www.saunabund-ev.de).

Viele Varianten In Wellness-Hotels, Thermen und Saunalandschaften ist die Auswahl an Schwitzhäuschen meist so groß, dass jeder sein Lieblingsplätzchen findet. Beliebt sind zum Beispiel die folgenden Varianten.

- **Klassische finnische Sauna:** Im gemütlichen Holzhäuschen herrscht eine Temperatur von rund 80 bis 100 Grad Celsius (°C), die Luftfeuchtigkeit liegt bei sehr geringen 10 bis 20 Prozent. Saunafreunde sitzen oder liegen auf unterschiedlich hohen Holzbänken – je höher umso heißer. Aufgüsse mit Wasser und diversen Duftzusätzen erhöhen den Wohlfühlfaktor.

Aufenthaltsdauer: 8 bis maximal 15 Minuten.

- **Sanfte Bio-Sauna:** Menschen, die sich der extremen Hitze nicht aussetzen möchten oder Probleme mit dem Kreislauf haben, wissen sanftere Sauna-Arten wie die Bio-Sauna zu schätzen. Hier herrscht mit 40 bis 60 °C eine vergleichsweise milde Temperatur. Die Luftfeuchtigkeit beträgt etwa 40 bis 55 Prozent. Die Bio-Sauna gilt als kreislaufschonender und als familientaugliche Alternative zum heißen Klassiker. Aromen, Farb- und Klangtherapie werden gezielt eingesetzt, um den Wohlfühleffekt und das gesunde Entspannen zu unterstützen. In der Bio-Sauna können Erholungssuchende etwa 15 bis 30 Minuten verweilen.
- **Erholsames Dampfbad:** Hier liegt die Lufttemperatur meist bei 40 oder 50 °C, die Luftfeuchtigkeit beträgt 100 Prozent. Insbesondere Menschen mit Atemwegserkrankungen können vom Dampfbad-Klima profitieren. Aber auch hier gilt: Erst Rücksprache mit dem Arzt halten.
- **Römisches Tepidarium:** Wer weder große Hitze noch hohe Luftfeuchtigkeit mag, entscheidet sich vielleicht für einen Besuch im Tepidarium, das Teil der römischen Badekultur ist. Beim Tepidarium handelt es sich um einen 38 bis 40 °C warmen Raum mit beheizten Wänden und Bänken aus Stein oder Keramik. Im milden Wohlfühlklima können sich Erholungssuchende länger aufhalten als in der klassischen Sauna. ■

Andrea Neuen,
Freie Journalistin

Neu in
20 ml



Medizinprodukt

- Mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol
- Befeuchtung und Regeneration
- Ohne Konservierungsmittel

www.hysan.de

URSAPHARM Arzneimittel GmbH
Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken
www.ursapharm.de

 URSAPHARM