

# Natürlich nackt



© nyul / 123rf.com

Besonders im Winter sind Saunabesuche sehr beliebt. Sie sorgen nicht nur für Erholung, sondern es werden ihnen auch zahlreiche, positive Einflüsse auf die **Gesundheit** zugeschrieben.

weise bei 30 bis 32 °C liegt, um etwa zehn Grad an, sodass sich die Blutgefäße erweitern. Die Wärme dringt dann über das Blut ins Innere, wodurch sich auch die Körpertemperatur (um etwa 1 bis 1,5 °C) erhöht. Das einsetzende Schwitzen dient dazu, dem Organismus Wärme zu entziehen, damit er in der Lage ist, sich auf seinen Normalwert von 37 °C einzupendeln und dadurch lebenswichtige Organe zu schützen. Verschiedene Verhaltensregeln sind zu beachten:

- ▶ Erforderlich sind ein großes Badetuch, Handtücher zum Abtrocknen, Shampoo und gegebenenfalls ein Bademantel. Sandalen beugen einer Infektion mit Fußpilz vor und erhalten außerdem die Fußwärme.
- ▶ Vor dem ersten Saunagang sollte man sich gründlich abduschen, sodass Hautfette und Kosmetika, die das Schwitzen behindern können, entfernt werden. Trockene Haut schwitzt schneller, daher ist es ratsam, sich gut abzutrocknen.
- ▶ Ein vollständiges Saunabad nimmt mindestens zwei Stunden in Anspruch und besteht aus drei Gängen.

**B**ei einem finnischen Bad, wie die Sauna auch genannt wird, hält man sich für einige Minuten in einem auf eine hohe Temperatur erwärmten Raum auf. Oft ist dieser an eine öffentliche Schwimmhalle oder an ein Fitnessstudio angeschlossen. Entspannte Stunden in Saunen mit Ruhebereichen empfinden viele Menschen als

eine Oase für Körper und Geist. Während der Auszeit gelingt es, den Alltag zu vergessen und endlich einmal dem Stress zu entfliehen.

**Nicht nur schöne Haut** Saunieren besitzt verschiedene gesundheitsfördernde Effekte, die durch den Wechsel von Wärme- und Abkühlreizen auf den Organismus zustande

kommen. Zu den vorteilhaften Wirkungen gehören die Steigerung der Abwehrkräfte, die Hautreinigung, eine Anregung der Zellneubildung, die Verbesserung der Durchblutung von Haut und Schleimhäuten sowie positive Einflüsse auf den Blutdruck, die Psyche und die Muskulatur. Während des Saunierens steigt die Temperatur der Haut, die normaler-

Die Länge eines Saunaganges liegt zwischen 8 und 15 Minuten. Viele Menschen empfinden eine anschließende, kleine Ruhepause als angenehm und erholsam. Wichtiger als die Anzahl der Saunagänge ist die Regelmäßigkeit, mit der die Besuche durchgeführt werden. Ratsam ist, dies wöchentlich zu tun.

- ▶ Hunger oder ein zu voller Magen können dabei zu Unwohlsein führen.
- ▶ Am besten legt man sich in der Sauna auf die Bank. Um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen, richtet man sich in den letzten zwei Minuten wieder auf. Wer die gesamte Zeit lieber sitzen möchte, zieht nach Möglichkeit die Beine hoch.

## DAS AROMA

Bei einem Aufguss werden die heißen Steine des Ofens mit Wasser überschüttet, sodass sich durch den Vorgang des Verdampfens die Luftfeuchtigkeit kurzzeitig erhöht. Die dazu verwendete Flüssigkeit befindet sich in einem hölzernen Kübel und ist je nach Belieben mit einem Konzentrat angereichert. Klassische Düfte sind Menthol, Minze, Fichte, Latschenkiefer, Eukalyptus oder Zitrusaromen. Mit einem Handtuch verwirbelt man anschließend die Luft, um den Dampfstoß gleichmäßig im Raum zu verteilen.

**Richtige Durchführung** Nach dem Saunagang führt man in der Regel unterschiedliche Kaltwasseranwendungen durch, um die Temperatur wieder auf den Ausgangswert zurück zu bringen. Die Gefäße stellen sich dabei eng und die Durchblutung wird gedrosselt, sodass größere Wärmeverluste ausbleiben. Da dies der Absicht der Normalisierung der Körpertemperatur eigentlich entgegensteht, ist ein anschließendes Fußwärmebad empfehlenswert. Das Wasser sollte etwa 40 °C betragen und knöchelhoch eingelassen werden. Dadurch kommt es rasch wieder zu einer Ausdehnung der Blutgefäße – eine Voraussetzung dafür, das heraufgesetzte Temperaturniveau im Körperkern auszugleichen.

Das Saunaklima wird sowohl durch die Temperatur der Luft als auch durch die Luftfeuchtigkeit bestimmt. Typisch ist ein starkes Temperaturgefälle wie in der finnischen Sauna (die Wärme beträgt im Deckenbereich etwa 100 °C, während auf Fußbodenhöhe etwa 40 °C herrschen). Auch der Wasserdampfgehalt der Saunaluft muss sich in einem vorgegebenen Rahmen bewegen, der weder zu gering noch zu hoch sein darf. Dieser Wert wird mit Hilfe eines Hygrometers gemessen und gewährleistet die Schonung der Schleimhäute sowie die Kühlung des Körpers. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)

Anzeige

## Akute Sinusitis: Schmerzhafter Druck im Kopf

Ein verschnupfter Kunde klagt über ein unangenehmes Druckgefühl im Gesichtsbereich beim Bücken und latente Kopfschmerzen? Dies sind Indizien für eine akute Sinusitis. Denn schwillt die Nasenschleimhaut durch einen Schnupfen an, können auch die feinen Verbindungsgänge (Ostien) zwischen der Nase und den Nebenhöhlen verstopfen. Das Sekret staut sich und ein idealer Nährboden für Keime entsteht.

### Unsere Zusatzempfehlung: Otriven® SinuSpray 0,1%

Bei Kunden mit Sinusitis ist es sinnvoll, zusätzlich zu einem schleimlösenden Phytopharmakon auch ein abschwellendes Nasenspray, wie Otriven® SinuSpray 0,1%, zu empfehlen. Der darin enthaltene Wirkstoff Xylometazolin bindet an die alpha-Rezeptoren in der Nasenschleimhaut, was dazu führt, dass sich die entzündungsbedingt erweiterten Blutgefäße wieder auf physiologische Werte zusammenziehen. Zudem enthält das Otriven® SinuSpray 0,1% Nasenspray die erfrischenden Aromastoffe Menthol und Eukalyptus. Die Inhalation dieser Aromastoffe wird von vielen Patienten als ein angenehmes und erfrischendes Gefühl beschrieben. Das angestaute Nasensekret kann wieder abfließen und das schmerzhaftes Druckgefühl im Kopf lässt nach.

Um diesen Beratungshinweis optisch zu unterstützen, kann es sinnvoll sein, Otriven® SinuSpray 0,1% in der Sichtwahl neben pflanzlichen Sinusitis-Präparaten zu platzieren.



**Otriven® SinuSpray 0,1%** Nasenspray, Lösung für Erwachsene und Schulkinder (Wirkstoff: Xylo-metazolinhydrochlorid). **Arzneil. wirksam. Bestandt.:** 1 ml Lösg. enth. 1 mg Xylometazolinhydrochlorid. **Sonst. Bestandt.:** Ger. Wasser; Sorbitol; Natriumchlorid; Macroglyglycerolhydroxystearat; Natriumdihydrogenphosphat-Dihydrat; Dinatriumhydrogenphosphat; Natriumedetat; Levomenthol; Cineol (Eucalyptol); Benzalkoniumchlorid. **Ind.:** Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut b. Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung d. Nasennebenhöhlen sowie Katarrh d. Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen. **Kontraind.:** **Absolut:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, gegen Levomenthol, Cineol od. einen der sonst. Bestandteile; Rhinitis sicca; Zustand nach transphenoidaler Hypophysektomie od. anderen operativen Eingriffen, die die Dura Mater freilegen; Kleinkd. unter 6 J. **Relativ:** Bei Anwend. von Monoaminoxidase-Hemmern u. anderen potentiell blutdrucksteigernden Arzneimitteln; erhöhtem Augeninnendruck, insb. Engwinkelglaukom; schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. koronare Herzkrankheit, Hypertonie); Phäochromozytom; Stoffwechselstörungen (z. B. Hyperthyreose, Diabetes mellitus); Porphyrie; Prostatahyperplasie. **Schwangerschaft und Stillzeit:** Sorgfältige Nutzen-Risiko-Abwägung. **Warnhinweis:** max. Anwendungsdauer: 7 Tage, keine höheren Dosierungen als die empfohlenen anwenden. Insb. bei längerer Anwend. u. Überdosierung kann d. Wirkung nachlassen. Mögliche Folgen des Missbrauchs: Rhinitis medicamentosa u. Atrophie der Schleimhaut. Benzalkoniumchlorid kann ebenso wie Macroglyglycerolhydroxystearat eine Reizung der Nasenschleimhaut verursachen. **Nebenw.:** **Erkrank. d. Nervensystem:** sehr selten: Unruhe; Schlaflosigkeit; Müdigkeit (Schläfrigkeit, Sedierung); Kopfschmerzen; Halluzinationen (vorrangig bei Kindern). **Herzkrank.:** selten: Herzklopfen; Tachykardie; Hypertonie. Sehr selten: Arrhythmien. **Erkrank. d. Atemwege, d. Brustraums u. Mediastinums:** häufig: Brennen u. Trockenheit der Nasenschleimhaut; Niesen. Gelegentl.: nach Abklingen der Wirkung verstärkte Schleimhautschwellung; Nasenbluten. Sehr selten: Apnoe bei jungen Säuglingen u. Neugeborenen. **Skelettmuskulatur-, Bindegewebs- u. Knochenkrank.:** sehr selten: Krämpfe (insb. bei Kindern). **Erkrank. d. Immunsystems:** gelegentl.: Überempfindlichkeitsreaktionen (Angioödem, Hautausschlag, Juckreiz). Andere mögl. Nebenw.: Bei entspr. Sensibilisierung können durch Levomenthol od. Cineol Überempfindlichkeitsreaktionen (einschl. Atemnot) ausgelöst werden. Enthält Benzalkoniumchlorid und Macroglyglycerolhydroxystearat. **Packungsgröße:** 10 ml. Apotheekenpflichtig. Referenz: OTR17-F01

Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München