

Sauna ist nicht gleich Sauna

Saunabesuche sind eine ideale Möglichkeit, der anstehenden Erkältungssaison ein Schnippchen zu schlagen. Der regelmäßige Gang in die Sauna stärkt das Immunsystem, trainiert Herz und Kreislauf und ist außerdem gut für die Haut. Man sollte es einfach ausprobieren und herausfinden, welche Art der Sauna für einen selbst am besten geeignet ist. Wir haben die wichtigsten Infos rund um das Thema Sauna: Welches Schwitzbad darf es für Sie sein?



Für jeden das Richtige: Die Vielfalt der Sauna

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, steigt das Bedürfnis nach Wärme und Behaglichkeit, denn besonders im Herbst und Winter lassen wir uns gerne so richtig wohlig und warm durchfluten. Ein heißes Saunabad ist dazu ideal. Der Besuch einer Sauna wird saunieren oder saunen genannt, der Begriff "Sauna" stammt aus der finnischen Sprache und heißt frei übersetzt "Schwitzbad". Heutzutage bietet die Saunakultur eine Vielfalt an Formen und Anwendungen.

Die traditionelle (finnische) Sauna ist ein Einraumbad mit hoher Lufttemperatur. Diese Saunaform ist traditionell auch als Holz- oder Blockhaus-Sauna bekannt. Der Klassiker unter den Heißluftbädern hat drei Stufenbänke und einen Ofen mit Wärmespeichersteinen. Die Temperatur liegt etwa zwischen 80°C und 95°C, im Bereich unter der Decke sogar bis 100°C, die Luftfeuchtigkeit beträgt nur etwa 10-20%. Mit Aufgüssen wird die Luftfeuchtigkeit kurzzeitig erhöht und ein verstärkter Hitzereiz erzeugt. Optimal für erfahrene Saunagänger bei Regelmäßigem Besuch.

Im Gegensatz zur finnischen Sauna liegen die Temperaturen im Sanarium (Mischform aus Sauna und Dampfbad, auch Bio-Sauna genannt) zwischen 45°C und 65°C, die Luftfeuchtigkeit beträgt 45-55%. Zusätzlich jedoch bieten vielfältige Varianten des Sanariums einen entspannenden oder anregenden Effekt: Durch leise Meditationsmusik, ätherische Essenzen, Kräuterdämpfe oder spezielle Lichteffekte. Im Sanarium kann man länger verweilen, je nach Befinden 20-30 Minuten. Ideal für Einsteiger.

Das relaxende Dampfbad (auch Nebelbad oder Dampfsauna) bietet im Gegensatz zur klassischen Sauna eine geringere Wärme, dafür aber mehr Feuchtigkeit. Die Temperatur beträgt normalerweise zwischen 40°C und 50°C bei einer Luftfeuchtigkeit von ca. 80-100%. Das typische Klima in einer Dampfkabine aus Keramik, Kunststoff, Holz oder Marmor wird durch die Erzeugung von übersättigtem Wasserdampf erreicht. Dampfbäder wirken entspannend und regenerierend. Ideal für Einsteiger oder Saunagänger, die nur unregelmäßig in die Sauna gehen.

Weitere Varianten sind zum Beispiel das römische Bad (Caldarium) mit drei unterschiedlich heißen und feuchten Räumen.



Zusätzlich hat man hier noch eine Phase mit Massage und Bad. Ein türkisches Bad (Hamam) besteht ebenfalls aus mehreren Räumen, die unterschiedlich warm bzw. heiß oder kühl sind. Zum Ritual hier zählen neben Schwitzen und Abkühlen auch kräftige Massagen. Sehr beliebt ist auch das orientalische oder arabische Bad (Rasul) mit der Anwendung von verschiedenen Heilschlämmen für Gesicht und Körper, die leicht einmassiert werden, eintrocknen und durch Dämpfe, Sprüh- und Druckduschen wieder gelöst werden.

Ob Sie privat bei Freunden oder in eine öffentliche Sauna gehen möchten, wichtig ist: Achten Sie auf Ihr Körperempfinden und passen Sie den Saunagang Ihrem persönlichen Wohlbefinden an. Versuchen Sie, Ihren eigenen Rhythmus zwischen Hitze und Kälte, Bewegung und Entspannung, Geselligkeit und Ruhe zu finden.

Erfrischung & Entspannung: Abkühlen und Ruhepause

Eine gesundheitsfördernde Wirkung wird nur erzielt, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist. Springen Sie jedoch nicht direkt nach dem Verlassen der heißen Sauna ins kalte Wasser, das ist zu gefährlich und kann einen Schock verursachen! Um Ihre Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken, ist es üblich, als erstes etwa zwei Minuten an die frische Luft zu gehen. Gehen Sie dabei langsam auf und ab, und atmen Sie tief durch. Beenden Sie den Ausflug an die frische Luft bevor Sie frieren, sonst droht eine Erkältung. Empfehlenswert ist ein warmes Fußbad nach dem ersten Abkühlen. Die Füße werden dabei in ein Behältnis mit etwa 40°C warmen Wasser gestellt. Dadurch wird die innere Wärme nach außen abgegeben, so eine langsame Abkühlung des Körpers bewirkt und ein zu starkes Nachschwitzen verhindert. Es folgt die eigentliche Abkühlung mit Kaltwasseranwendungen. Bei der richtigen Anwendung erreicht man zusätzlich die erfrischende Wirkung, bei der sich der Körper entspannen kann. Die Abkühlung sollte zunächst an den Armen und Beinen, also fern vom Herzen beginnen! Man startet mit dem kalten Abduschen, einem Guss mit kaltem Wasser durch eine Schwallbrause oder einen Wasserschlauch, dann ein kaltes Bad: Ein kurzes Eintauchen in ein Tauchbecken, einen Fluss oder See - oder auch ein Wälzen im Schnee oder Abreiben mit gestoßenem Eis. Anschließend sucht man zur Erholung einen Ruheraum auf, abgetrocknet und mit einem Handtuch oder Bademantel bedeckt. Die Ruhepause zum Entspannen und Ausruhen sollte etwa 10 bis 15 Minuten betragen. Um die Entschlackung seines Körpers nicht zu unterbinden, sollte man erst nach dem letzten Saunagang dem Körper wieder Flüssigkeit zuführen. Der Flüssigkeitsverlust sollte dann durch mineralstoffreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte unbedingt ausgeglichen werden (ideal ist etwa ein Liter). Eine empfehlenswerte Einteilung des Saunabesuchs liegt bei ca. 8 bis 15 Minuten Wärme- bzw. Schwitzphase, etwa 15 Minuten Abkühlphase und etwa 15 Minuten Ruhepause. Meist folgen nach einem Saunagang mit Wärmephase und Abkühlphase bis zu zwei weitere Saunagänge nach dem gleichen Ablauf.

Einmal pro Woche in die Sauna (mit mehreren Durchgängen) ist optimal für einen wirkungsvollen gesundheitlichen Effekt. Denn ein regelmäßiger Gang in die Sauna stärkt das Immunsystem, trainiert Herz und Kreislauf und ist außerdem gut für die Haut. Das Saunieren dient nicht nur der Reinigung des Körpers und der Förderung der Gesundheit, sondern auch der körperlichen Entspannung und der Verbesserung des Wohlbefindens.

Im Schwitzbad: Die Wärmephase



In die Sauna geht es stets unbekleidet. Die Sauna gilt generell als textilfreie Zone. Außerhalb der Sauna ist es im Sauna-Bereich üblich, sich mit Handtuch oder Bademantel leicht zu bedecken. Im Saunabereich gilt: Andere Leute anstarren ist tabu! Die Sauna ist ein Ort der Ruhe und Entspannung, deshalb sollte man sich in der Sauna ruhig verhalten und nicht reden. Nach dem Betreten der Sauna wählen Sie einen Platz auf einer Bank und setzen sich vollständig auf Ihr ausgebreitetes Handtuch. Wenn Platz vorhanden ist, kann man sich hinlegen, ansonsten sitzt oder hockt man mit leicht angezogenen Beinen. In der Sauna befinden sich mehrere Bänke in unterschiedlicher Höhe. Sauna-Anfänger sollten die unteren oder mittleren Bänke benutzen, denn Wärme steigt nach oben, und daher ist die Luft auf den höher gelegenen Bänken heißer. Meistens ist es üblich, einen Aufguss (durch den Saunameister) durchzuführen. Nach einer Phase des Vorschwitzens von 5-10 Minuten folgt der Aufguss als "Höhepunkt" (6-8 Minuten) und noch einer Phase des Nachschwitzens von 1-2 Minuten. Verlassen Sie während der Aufguss-Zeremonie die Sauna nicht. Die letzten zwei Minuten sollte man aufrecht sitzend verbringen und die Beine bewegen. Die aufrechte Körperhaltung verhindert, dass das Blut zu schnell in den Unterkörper abfließt, der Blutkreislauf kann sich anpassen und stabilisieren. Vermeiden Sie ein zu schnelles Aufstehen. In der Regel dauert ein Saunabad 8 bis 12 Minuten, mehr als 15 Minuten sollten nicht überschritten werden. Denken Sie an Ihre Gesundheit und verlassen Sie die Sauna rechtzeitig, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen oder gar gesundheitliche Probleme auftreten!

Der Saunagang: Die Vorbereitung

Planen Sie 2 bis 3 Stunden Zeit für den Saunabesuch ein, denn ein schnelles "Abarbeiten" der einzelnen Schritte führt nicht zum gewünschten Effekt. Für einen Gang in die Sauna benötigen Sie ein grosses Saunatuch zum Draufsetzen in der Kabine, 1-2 Handtücher zum Abtrocknen, Bademantel und Badeschuhe. Bitte beachten Sie: Bei ernsthaften Erkrankungen (z.B. an Herz oder Lunge, Bluthochdruck, Epilepsie etc.) sollte unbedingt vorher das Einverständnis des behandelnden Arztes eingeholt werden!

Entkleiden Sie sich im Umkleidebereich des Saunabades, tragen Sie nur noch Bademantel oder Badetuch. Um Infektionen wie z.B. Fußpilz zu vermeiden, sollten Sie immer Badeschuhe tragen (erst vor dem Betreten der Kabine ausziehen). Unbedingt beachten: Legen Sie sämtlichen Schmuck und Uhren ab, da sich Metalle stark erhitzen und Hautverbrennungen verursachen! Auch Kunststoffteile können schmelzen und Verletzungen der Haut hervorrufen. Vor dem Saunagang sollten Sie auch noch einmal auf die Toilette gehen, da die Nierentätigkeit während des Saunierens angeregt wird. Vor dem Betreten der Sauna muss geduscht werden (auch Make-Up und Schminke entfernen) - nicht nur aus Hygienegründen, sondern auch, um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen. Nach dem Duschen die Haut gut abtrocknen (denn die trockene Haut kann besser ausdünsten und schwitzen). Ein warmes Fußbad vor dem eigentlichen Saunagang erweitert die Blutgefäße und trägt zu verbessertem Schwitzen bei. Wichtig: Vor dem Saunieren sollten Sie ausreichend trinken. Und weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna gehen. Aus gesundheitlichen Gründen gilt zudem: Verzichten Sie vor und nach der Sauna auf sportliche Aktivitäten, um den Kreislauf nicht zu stark zu belasten.

Web-Tipps



<http://www.saunaseite.de>
<http://www.insauna.com>
<http://www.saunasauna.de>

Buch-Tipps

Johannes Weiß "Sauna und Dampfbad & Co", Compact 2007, ISBN 3817462875, Broschiert 4,95 Euro
Ulrike S. Novotny "Sauna unbeschwert genießen", Trias 2007, ISBN 3830434014, Broschiert 14,95 Euro

