

Sauna

Die Sauna soll der Steigerung des Wohlbefindens und der allgemeinen Widerstandskraft gegen Erkältungskrankheiten dienen. Aber wie verhält man sich richtig um dieses Ziel zu erreichen?

Zunächst einmal die Gegenanzeigen: mit akuten, insbesondere entzündlichen Hauterkrankungen und Venenentzündungen darf man nicht in die Sauna. Ebenso nicht bei Erkältung. Die Krankheitserreger würden sich derart vermehren, dass die Krankheit sich verschlimmert.

Hingegen sind die Vorurteile gegen Sauna bei zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck falsch.

Wichtig ist es, dass man sich beim Saunieren richtig verhält. Und hier liegt viel im Argen, wie man immer wieder beobachten kann.

Nach meiner Erfahrung sind dies die häufigsten Sünden:

Rein in die Sauna, ganz "professionell" die Sanduhr umgedreht und dann darauf geachtet, wie lange man noch "muss".

Dabei sollte man nur auf die innere Uhr hören, d.h. nur das Wohlbefinden entscheidet über die Dauer des Saunagangs. Es kann durchaus mal vorkommen, dass man nach 7 - 8 Minuten genug hat. Ein anderes Mal bleibt man vielleicht eine halbe Stunde. Sicher, auch ich schaue auf die Uhr. Es interessiert mich einfach, wie lange ich mich in der Sauna aufhalte. Aber entscheidend für den Aufenthalt ist wie gesagt nicht die Sanduhr, sondern nur meine innere Uhr.

Saunaanfänger oder Personen mit Platzangst gehen lieber erst mal in eine nicht zu heiße, sondern z.B. in eine 60°C Sauna.

Ein fataler Irrtum. In einer knackig heißen Sauna, z.B. 90°C, ist die Luftfeuchtigkeit extrem niedrig, etwa 10 - 20%. Dadurch empfindet man die wohlige Wärme, man kann gut durchatmen, und es kommt kein beengendes Gefühl auf.

Als Anfänger, oder wenn man nicht zuviel Wärme möchte, setzt man sich einfach weiter nach unten. Das Temperaturgefälle beträgt zwischen der oberen und der unteren Bank immerhin über 20°C! Die niedrige Luftfeuchtigkeit bleibt dabei gleich.

Dagegen herrscht in einer 60°C Sauna eine viel höhere Luftfeuchtigkeit. Man kann längst nicht so frei durchatmen und es kommt nicht zu dem erwünschten Wohlbefinden.

In der Sauna hat man mal richtig Zeit zum Quatschen. Es gibt ja so viel zu erzählen. Und vielleicht interessiert das ja auch noch jemanden von den schweigend Umhersitzenden.

Die Sauna ist ein Ruhebereich. Reden strengt unnötig an. Die Psyche möchte auch mal entspannen. Man kann in sich reinhorchen und fühlen. Schwitze ich schon? Wie schwitze ich? Ja - beobachten Sie genau wo Sie anfangen zu schwitzen. Kosten Sie mal Ihren Schweiß. Wenn er noch salzig schmeckt, scheidet der Körper noch aus.

Die Haut ist u.a. ein großes Ausscheidungsorgan, vergleichbar den Nieren. Erst wenn der Schweiß geschmacklos wie Wasser ist, haben Sie das Ziel erreicht. Der Organismus hat seine Stoffwechselfvorgänge dann optimiert.

Übrigens: dass Frauen viel später anfangen zu schwitzen als Männer, ist normal. Nur Frauen, die regelmäßig in die Sauna gehen, beginnen genauso schnell wie Männer zu schwitzen.

Schwitzen macht durstig. Also nach dem Saunagang kurz abduschen und ab an die Bar. Ein erfrischendes Bier zischt jetzt so richtig.

Stimmt, Sauna macht durstig. Und man soll zwischen den Saunagängen möglichst viel trinken, um dem Körper das Schwitzen zu erleichtern. Aber bitte keinen Alkohol oder nur in geringen Mengen z.B. Weinschorle oder "Alsterwasser". Sonst provoziert man nur Kreislaufprobleme. Und außerdem macht man nach einem Saunagang erst mal einen Kneippguss oder man geht ins Tauchbecken.

Das hat folgenden Sinn: Die Körpergewebe sind aufgeheizt. Die Poren sind weit geöffnet und sondern Schweiß ab. Wenn man jetzt kurz in kaltes Wasser eintaucht, schließen sich die Poren schlagartig. Die Hitze entweicht dem Körper nun langsamer. Der Kreislauf stabilisiert sich enorm.

Keine Angst vor dem kalten Wasser. Aufgrund der großen Körperhitze merkt man es kaum. Man muss natürlich zügig hineingehen und nicht zu lange drin bleiben. Nicht vergessen kurz mit dem Kopf unterzutauchen, oder zumindest mit den Händen Wasser ins zu Gesicht werfen. Andernfalls kann im Kopfbereich ein unangenehmer Druck entstehen.

Sauna macht in der kalten Jahreszeit Sinn. Im Sommer geht man natürlich nicht in die Sauna. Da schwitzt man ja so schon.

Falsch. Erstens ist das Saunaschwitzen ein anderes, als das im Sommer am Strand. Und wenn man Sauna zur Verbesserung der Widerstandskraft machen möchte, dann erfordert das eine gewisse Regelmäßigkeit.

Sicherlich macht man in einem warmen Sommer nicht so ausgiebige und häufige Saunagänge. Aber umfangreiche Untersuchungen haben ergeben, dass die Widerstandskraft nur dann verbessert wird, wenn man das ganze Jahr über regelmäßig die Sauna aufsucht.

Man kauert sich in eine Ecke und sitzt mit angezogenen Knien auf einem Handtuch.

Ein Handtuch reicht zum Saunieren nicht aus. Erstens ist es eine Frage der Hygiene und Rücksichtnahme gegenüber anderen Saunabesuchern, dass man sich nicht entblößt auf die Holzbänke setzt oder die nackten Füße auf die untere Bank stellt. Ein Bade- oder Saunatuch ist dazu viel geeigneter.

Und außerdem soll man eine bequeme Position einnehmen, bei der zumindest nicht die Leistenregion stark angewinkelt ist. Denn dann klemmt man die Blutgefäße, insbesondere die Venen, in der Leiste ab und es kommt zu Durchblutungsstörungen in den Beinen bis hin zu Blutdruckveränderungen, weil das Herz nun versucht, gegen den Widerstand anzupumpen.

Also: ein großes Sauna- oder Badetuch benutzen und sich entweder hinlegen oder so sitzen, wie man es auch auf einem bequemen Stuhl tun würde. Und bitte dran denken: keinen Schweiß aufs Holz! Also wenn man sich anlehnen möchte, das Tuch auch hinter dem Rücken hochziehen.

Und noch ein paar Punkte, die einem Saunafan auffallen:

Es wird mir ein Rätsel bleiben, warum man schmuckbehängt und geschminkt in eine Sauna geht. Das Metall wird doch heiß.

Aus Rücksichtnahme auf die anderen Gäste sollte man wenigstens zuvor evtl. Deos oder Parfums abduschen. Selbst riecht man es nicht. Aber die Ausdünstung ist bei der Hitze sehr unangenehm, und sie verteilt sich schnell in der ganzen Sauna.

Es gibt verschiedene Saunaarten: Trockensauna oder auch finnisches Bad genannt, Dampfsauna, Biosanarium (sana = Gesundheit) usw.

Die klassische Form ist die Trockensauna mit 70 – 100°C und einer Luftfeuchtigkeit von 5 –20 %.

Eine Dampfsauna tut der Haut und den Atemwegen gut.

Dem Biosanarium werden gute Wirkungen auf das vegetative Nervensystem nachgesagt. Mag sein - aber das hat wohl mehr mit der langen Ruhephase als mit der niedrigen Temperatur und den verschiedenfarbigen Lichtern zu tun. Im Biosanarium herrscht nämlich nur eine Temperatur von 30 - 40°C. Verschiedenfarbige Lampen leuchten wechselweise. Außerdem werden ätherische Dämpfe in den Raum geführt.

Optimal ist es, wenn verschiedene Angebote zur Verfügung stehen. Man hat dann die Möglichkeit, alles einmal auszuprobieren. Aber bitte nicht hintereinander ohne ausreichende Ruhepausen. Das würde der Kreislauf bestimmt nicht mögen.

Wenn Sie das Saunabaden pflegen und sich dabei immer sachgerecht verhalten, wird Ihnen der gesundheitliche Erfolg gewiss sein.

Autor:

Bernd Abel

Klosterallee 78

20144 Hamburg

<http://www.praxisabel.de>