

# Wärmstens empfohlen

**Sauna** Schwitzen macht schön und beugt Infekten vor. Ein paar Tipps helfen, effektiver zu saunieren.

**D**as Herbstwetter macht frösteln, die Stimmung ist im Keller und die nächste Erkältung nicht mehr weit? Dann ist es Zeit für einen Saunabesuch. Denn wer dort regelmäßig schwitzt, kann die kalte Jahreszeit entspannter auf sich zukommen lassen und bleibt im besten Fall auch gesünder.

Die finnische Sauna mit ihrem trockenen Klima von 80 bis 100 Grad Celsius ist hierzulande am bekanntesten und ein wahres Allroundtalent: Zum einen macht sie schön, da sie die Hautzellenerneuerung ankurbelt. Durch den Wechsel von extremen Wärme- und Kältereizen verbessert sie außerdem die Regulation des Wärme- und Wasserhaushalts unseres Körpers und unterstützt Stoffwechsel und Nierentätigkeit. Die gesamte Muskulatur entspannt, und der Körper schüttet Glückshormone aus.

## Saunieren beugt vor und heilt

Studien aus Japan belegen außerdem, dass die Zellschicht an der Innenfläche der Blutgefäße durch das Saunabaden stabilisiert wird, wie Prof. Dr. med. Eberhard Conradi, Vorsitzender des Deutschen Sauna-Bundes, erklärt: „Das bewirkt einen Schutzeffekt gegenüber Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Da regelmäßige Saunabader zudem in den Genuss eines abwehrgestärkten Immunsystems kommen, haben auch Schnupfen, Halsweh und Erkältung nur noch wenig Chancen.

Selbst bei schon bestehenden Krankheiten kann Saunieren die Genesung unterstützen oder für Linderung sorgen. Bei Neurodermitis oder Schuppenflechte etwa wird durch einen Saunabesuch die Haut besser durchblutet und der Hautstoffwechsel angeregt. Bei Erkrankungen wie chronischer Bronchitis fällt danach das Atmen leichter. Sind Muskeln und Sehnen verletzt, kann Saunieren den Heilungsprozess unterstützen. Sogar wer an bestimmten Formen von Blut-



hochdruck (Stadium 1 und 2) leidet, kann profitieren: Die Sauna weitet die Gefäße – der Kreislauf wird so entlastet.

## Im Alter und in der Schwangerschaft

Bei solchen Lobeshymnen ist es erfreulich, dass Saunabaden auch für ältere Menschen geeignet ist. Allerdings gilt das in erster Linie für langjährig Geübte. Wer mit über 75

Jahren beginnen will, sollte das mit seinem Arzt abklären. Auch für Schwangere kann gezieltes Schwitzen sinnvoll sein: Das Hitze-Kälte-Gefäßstraining vermindert die Neigung zu Schwangerschafts-Ödemen. Geübte Saunagängerinnen dürfen sogar mit verminderten Wehenschmerzen und kürzerer Geburtsdauer rechnen, da die Muskulatur durch die Wärme entspannter ist.

Schwangere, die mit dem Saunieren wenig Erfahrungen haben, sollten erst nach dem vierten Monat beginnen, da das Ungeborene vorher empfindlich auf ungewohnte Außenreize reagieren kann. Außerdem ist es ratsam, sich dann auf zwei Gänge von zehn bis zwölf Minute Länge pro Besuch und Woche zu beschränken und die unteren Bänke zu wählen. Die niedrigeren Temperaturen dort sind verträglicher für den Kreislauf.

Auch Babys ab dem vierten Lebensmonat können mitgenommen werden – allerdings erst nach der Vorsorgeuntersuchung U 4. Angepasst an Alter und Größe sollte ein Gang für sie anfangs nicht länger als drei, später maximal sechs Minuten dauern.

### Triefnasen bleiben draußen

Tabu ist die Sauna bei Fieber oder Entzündungen. Auch wer erkältet ist, muss sie meiden. Das angegriffene Immunsystem verträgt den Heiß-Kalt-Wechsel weniger gut.

### Vertragen Spermien die Sauna?

Anders als oft zu hören, ist Männern mit unerfülltem Kinderwunsch nicht generell vom Saunabesuch abzuraten. Denn die optimale Temperatur der Spermien von 35 Grad wird nur sehr kurzzeitig etwas erhöht. Bei normaler Spermienproduktion gelten 3 mal 15 Minuten Saunahitze als unbedenklich. Bei schlechter Qualität der Spermien oder nicht ersichtlichen Ursachen für die Kinderlosigkeit ist es aber besser, auf die Sauna zu verzichten. Das gilt auch für die ersten drei Monate nach einem Herzinfarkt.

Wer sich abhärten will, geht am besten das ganze Jahr einmal pro Woche in die Sauna. Oberstes Gebot: Zur Ruhe kommen, kein Handy, keine lauten Gespräche oder wie die Finnen sagen: „In der Sauna benimmt man sich wie in der Kirche.“ ■

## Saunatypen

### Banja oder Hamam?

Die finnische Sauna ist nur eine von vielen Möglichkeiten, wirksam zu schwitzen. Es gibt viele Saunatypen aus zahlreichen Kulturkreisen.

**Dampfbad:** Hier sitzt man auf ein- oder mehrstufigen Bänken. Der Dampf wird in einem Extraraum erzeugt und in regelmäßigen Schüben ins Bad geblasen. Oft sind Duftstoffe zugesetzt. Das Raumklima beträgt 45 bis 48 Grad Celsius bei gesättigter Luftfeuchtigkeit. Wird im Wechsel mit Abkühlung durchgeführt.

**Banja:** Bei der russischen Form geht es nebelig zu, da viel Wasser auf die Ofensteine geschöpft wird – traditionell Birkensud. Mit Birkenzweigen „peitschen“ sich die Saunabader den Rücken und wedeln Dampf durch die Banja. Das Raumklima beträgt 50 bis 75 Grad Celsius bei ansteigender Luftfeuchtigkeit bis zur Sättigung von 100 Prozent. Als Wechselbad mit Abkühlung durchgeführt.

**Hamam:** Das türkische Schwitzbad besteht aus einem Warmlufttraum mit beheiztem Liegepodest sowie Schwitzräumen für Massagen, Abgießungen und zur Hautreinigung. Kaltwasseranwendungen sind unüblich, die Abkühlung erfolgt beim ausgiebigen Nachruhen. Wird über Fußboden- oder Wandheizungen erhitzt. Das Raumklima beträgt je Raum 25 bis 42 Grad Celsius bei 80- bis 95-prozentiger Luftfeuchtigkeit.

**Rasul:** Das orientalische Serail-Bad ist dem Hamam ähnlich. Die Haut wird zusätzlich mit Mineral- und Heilerde eingerieben. Das Raumklima beträgt 40 bis 50 Grad Celsius bei relativ hoher Luftfeuchtigkeit bis 80 Prozent. Das Rasul wird durch beheizte Keramikbänke erwärmt.

**Aromasauna:** Aromatische Düfte, Farblicht und Musik verwöhnen den Badenden. Das Klima beträgt 45 bis 60 Grad Celsius bei einer Luftfeuchtigkeit von 40 und 60 Prozent. Wechselbad mit Abkühlung.

## Tipps

**Ausziehen:** Hierzulande gilt Badekleidung in der Sauna als Fauxpas und schlichtweg unhygienisch.

**Abtrocknen:** Duschen Sie vorher gründlich und trocknen Sie sich gut ab. So schwitzen Sie schneller.

**Absteigen:** Ungeübte und Hitzeempfindliche sollten die untere und mittlere Bank wählen. Die Temperaturen variieren von 40 Grad am Boden bis 100 Grad unter der Decke.

**Abhärten:** Ein vollständiges Saunabad besteht aus drei Gängen. 15 Minuten pro Gang genügen völlig. Ihr Wohlbefinden entscheidet.

**Ausstrecken:** Liegen ist am besten, weil so der gesamte Körper in derselben Temperaturzone schwitzt. Rund zwei Minuten vor Ende des Ganges vom Liegen in die Sitzstellung wechseln, das stabilisiert den Kreislauf.

**Aufgießen:** Durch den Aufguss auf heiße Steine erhöht sich die Luftfeuchtigkeit schlagartig. Der Dampf erzeugt auf der Haut einen zusätzlichen intensiven Hitzereiz. Oft werden Duftstoffe hinzugefügt. Meist gibt es feste Aufgusszeiten, sodass Duftallergiker nicht überrumpelt werden.

**Abkühlen:** Zuerst geht es kurz ins Freie, um die Atemwege abzukühlen, dann wird per Schwallbrause oder Gummischlauch mit Kaltwasser abgekühlt. Beginnen Sie fern vom Herzen bei Händen und Füßen. Bei Bluthochdruck sollte auf die Nutzung des Tauchbeckens verzichtet werden. Durch das plötzliche Zusammenziehen der Gefäße kann der Blutdruck ungünstig nach oben schnellen.

**Aufwärmen:** Beim anschließenden Fußbad in 40 Grad warmem Wasser öffnen sich die Blutgefäße. Überschüssige Wärme wird an die Hautoberfläche transportiert, lästiges Nachschwitzen so gestoppt.

**Ausruhen:** 15 Minuten Ruhe sollten Sie sich gönnen – warm eingehüllt, auf einem bequemen Liegestuhl.

