



# Zeit für sich in **wohlig** Wärme

Ein Besuch in der Sauna heißt entspannen und abschalten vom Alltag. Die Wärme ist aber nicht nur gut für den Geist, sondern auch für den Körper. Regelmäßiges Saunieren macht fit für den Winter und lässt uns wieder jung aussehen

Von Bianca Winze

In der Sauna muss man sich benehmen wie in einer Kirche“, besagt ein altes finnisches Sprichwort. Ein Ort, an dem Ruhe, Einkehr und Entspannung herrschen. An wenigen Plätzen kann man in kurzer Zeit so gut vom Alltag abschalten wie in einer Sauna. Ein Aufenthalt ist aber nicht nur Balsam für die Seele. Wer regelmäßig sauniert, tut auch seiner Gesundheit etwas Gutes – das ist wissenschaftlich bewiesen.

Um die wohltuende Wirkung von Wärme wissen die Menschen nicht erst, seitdem zahlreiche Wellness-Tempel und Badeoasen entstanden sind. Wer hat sie erfunden – die Finnen? Weit gefehlt, auch wenn der Name „Sauna“ aus Finnland stammt. Übersetzt heißt es „Schwitzbad“. Die Anfänge dieses Luftbades, in dem

mittels erhitzter Steine geschwitzt wird, reicht bis in die Steinzeit zurück. Und die Finnen haben ihr wohl bekanntestes Kulturgut auf ihrer Völkerreise aus Asien in das heutige Nordeuropa mitgebracht.

In Deutschland breiteten sich die Saunen seit der Gründung der Bundesrepublik stark aus. „Aktuell gibt es bei uns 2365 öffentliche Saunen“, sagt Rolf Pieper, Geschäftsführer des Deutschen Sauna-Bundes. Nach einer Befragung des Verbandes besuchen 30 Millionen Deutsche regelmäßig eine Sauna. „Aus zahlreichen Studien können wir belegen, dass die Wärme unseren Körper positiv beeinflusst“, weiß Pieper.

Vor allem im Winter bringt das regelmäßige Heißluftbad den Körper in Schwung. „Saunieren stärkt das Immun-

system und sagt so den Viren den Kampf an“, sagt Rainer Brenke, Chefarzt der Hufeland Klinik Bad Ems. Der frühere Arzt der Berliner Charité hat sich über 20 Jahre lang intensiv mit den gesundheitlichen Auswirkungen eines Saunabesuchs beschäftigt und arbeitet heute eng mit dem Deutschen Sauna-Bund zusammen.

Verantwortlich sind die abwechselnden Wärme- und Kältereize, die für die Blutgefäße ein gutes Training sind und ihnen helfen, sich besser auf die wechselnden Witterungsbedingungen einzustellen. „74 Prozent der Saunabesucher geben die Stärkung der Abwehrkräfte als Grund für ihren Besuch an“, erzählt Rolf Pieper.

Wichtig ist aber, dass man es auch richtig macht. Vor dem Saunagang sollten Sie ausgiebig duschen und die Seife gründ-

lich abwaschen. Wenn die Haut gut von Fetten und Öl befreit ist, kann sie später besser schwitzen, da die Poren frei sind. Bevor Sie nun die Saunakabine betreten, trocknen Sie sich ab und legen jeglichen Schmuck und Ihre Uhr ab – die Metalle könnten sich stark erhitzen und Hautverbrennungen hervorrufen. Ein Saunagang dauert zwischen acht und 15 Minuten, dabei sollten Sie aber nicht so sehr auf die

zuvor um etwa ein Grad angestiegen ist, wieder auf den Normalwert ab. Dadurch verengen sich die Blutgefäße wieder und die Durchblutung wird gedrosselt.

„Wie neu geboren“ fühlt man sich nach der Sauna. Das ist nicht nur ein Spruch, sondern hat auch einen wahren Kern. Das wissen auch die Finnen, wenn sie sagen: „In der Sauna verraucht der Zorn.“ Ob man will oder nicht, in der wohligen

Wärme entspannen wir uns. Der positive Einfluss auf das autonome oder vegetative Nervensystem, das – dem freien Willen und Bewusstsein weitestgehend entzogen – Vitalfunktionen wie At-

mung, Verdauung, Stoffwechsel steuert, hat zum Beispiel Auswirkungen auf den Schlaf (längere Tiefschlafphasen). „Auch der Alltagsstress kann dank vermehrter Ausschüttung der sogenannten Glückshormone Endorphine besser bewältigt werden“, weiß Chefarzt Rainer Brenke.

Für unsere Haut ist ein Saunabesuch die reinste Schönheitskur. Durch die Wärme wird sie stärker durchblutet, die anschließende Abkühlung verengt die Blutgefäße wieder – die Haut wird gestrafft und der Alterungsprozess deutlich hinausgezögert. Zudem wird sie während des Schwitzbads von innen heraus gründlich gereinigt. Die Haut arbeitet bei starker Schweißbildung wie eine zusätzliche Niere. Bei drei Saunagängen werden bis zu einem Liter Flüssigkeit ausgeschieden und durch diese große Menge auch Schwermetalle und Biozide.

Eine positive Wirkung hat das Schwitzbad auch auf kranke Haut. So haben Dermatologen nachgewiesen, dass es die Beschwerden bei Neurodermitis-Erkrankten lindern kann. Dennoch ist es ratsam, bei

dieser oder ähnlichen Hautkrankheiten vorab einen Arzt zu konsultieren. Menschen mit ansteckenden Hautkrankheiten sollten die Sauna auf jeden Fall meiden.

Personen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden haben oftmals Bedenken, in die Sauna zu gehen. Diese sind aber meist falsch oder übertrieben. Es ist richtig, dass die Sauna einen Reiz für das Herz-Kreislauf-System bildet. Aber das Herz arbeitet in der Sauna ökonomischer und belastet den Körper sanfter als beispielsweise beim Ausdauersport. „Es ist für den Körper anstrengender, ein warmes Vollbad zu nehmen oder Treppen zu steigen“, so Brenke.

Vorsicht ist allerdings bei Menschen geboten, die in den letzten Monaten einen Herzinfarkt erlitten haben. Für sie gilt ein striktes Saunaverbot. Und auch danach sollte ein Besuch der heißen Kammer unbedingt mit dem Arzt abgeklärt sein. Für Menschen mit niedrigem Blutdruck ist regelmäßiges Saunieren durchaus sinnvoll, da die Durchblutung verbessert wird. Bluthochdruck-Patienten dagegen sollten zumindest mit der anschließenden Abkühlung vorsichtig sein. Das Tauchbecken ist für sie tabu.

Und weiter geht es mit den positiven Wirkungen auf den Körper. Dankbar für die Sauna-Wärme sind auch unsere Atmungsorgane. Aufgrund der verbesserten

**Das türkische Dampfbad – der Hamam – ist ein wahres Feuerwerk für die Sinne. In angenehmer Wärme wird man vom „Tellak“ (Bademeister) kräftig massiert und mit Schaum eingerieben. Immer öfter werden Aufgüsse in einer Sauna mit Düften versetzt. „Rund 350 verschiedene ätherische Öle werden verwendet“, sagt Rolf Pieper vom Deutschen Sauna-Bund**

## „In der Sauna verraucht der Zorn“ – ein finnisches Sprichwort

Zeit achten, sondern vielmehr auf Ihr körperliches Wohlbefinden. Anschließend folgt, ganz wichtig, die Abkühlung. Gehen Sie dazu unter die kalte Dusche, wagen den Gang in das Kaltwasserbecken und dann an die frische Luft. Ein Saunagang wird komplettiert durch die Erholungsphase. Kuscheln Sie sich dabei in eine warme Decke und entspannen Sie einige Zeit – am besten im Liegestuhl. Angemessen sind zwei bis drei Saunagänge in Folge.

Auf die starke Wärme in der Sauna – zwischen 90 und 100 Grad – reagiert der Körper mit Erweiterung der Blutgefäße. Dadurch versucht er, die Körpertemperatur auf 37 Grad zu halten. Dieser Prozess äußert sich durch Schweißbildung und Hautrötungen. Auf der Haut verdunsten pro Minute bis zu zehn Gramm Wasser, während dieser Schwitzsituation wird der Körper in eine Art „positive Notstandssituation“ versetzt. Auch wenn es sich nicht danach anhört, sie ist für die Muskulatur und Nerven eine sehr entspannende. Während der anschließenden Abkühlphase sinkt die Körpertemperatur, die



FOTOS: © (SAUNA-AUFGUSS) GETTY-IMAGES; FOTOLIA

### Tipps für die Heimsauna

Wer die Sauna liebt, träumt vielleicht auch von einer kleinen, aber feinen Sauna zu Hause. Dafür braucht es aber einige Voraussetzungen, damit ein perfekter Saunagang garantiert ist, sie effektiv arbeitet und durch die Feuchtigkeit die Räume nicht angegriffen werden. Wichtig sind daher die Beheizung, die Lüftung und das richtige Material sowie der Aufbau. Da dieser jedoch recht kompliziert ist, sollte man, statt selbst Hand anzulegen, besser die Unterstützung eines Fachmanns einholen. Ausreichend Platz, ein Zugang ins Freie, ein Wasseranschluss und ein Schwimmbecken oder eine Dusche sowie Sicherheitsaspekte wie Thermo- und Hygrometer sind unabdingbar. Wichtig ist auch der Anschluss des Ofens, der nach außen führen muss, nahe am Boden. **BIW**

Durchblutung wird die Schleimabsonderung gesteigert, hilfreich für Menschen mit Bronchitis oder chronisch feststehendem Schleim. Zudem wird die Regulierung der Darmtätigkeit sanft unterstützt – Menschen, die zu Krämpfen neigen, können so Linderung erfahren.

Kein Anlass zur Sorge ist für schwangere Frauen ein Saunabesuch. Im Gegenteil. „Das Baby wird immer größer und

fechten und Entzündungen nicht in die Sauna zu gehen“, rät Dr. Rainer Brenke. Haben Sie eine Kreislaufschwäche, dann achten Sie darauf, sich in der Sauna nicht zu schnell zu bewegen.

Die klassische „Finnische Sauna“ ist aber nicht die einzige Saunaart. Liebhaber finden inzwischen Saunen mit unterschiedlichen Ausstattungen – angepasst an Vorlieben und Befindlichkeiten. Die Sauna mit Farblicht-Anwendungen arbeitet mit der Wirkung der Farben auf unser Empfinden. Entsprechende Saunen sind entweder mit einer Beleuchtung ausgestattet, in der einzelne

Quellen dezentes Licht verbreiten, oder es gibt eine direkte Bestrahlung, die in die Haut eindringt und verschiedene Stimmungen und Körperfunktionen anregt. So soll blaue Beleuchtung beruhigend und entspannend wirken und den Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen. Rot soll anregen und eine positive Wirkung auf die Haut wie etwa bei Ekzemen und Akne haben. Grün soll eine regenerierende und erholende Wirkung erzeugen. Eine heitere und unbeschwerter Atmosphäre – hilfreich bei Stimmungsschwankungen – soll die Farbe Gelb auslösen.

Auch die Nase können Sie in der Sauna verwöhnen. Ein Aufguss, der die gefühlten Temperaturen nochmals in die Höhe treibt, wird heute gerne mit Aromastoffen versetzt. Häufig werden Menthol, Latschenkiefer oder Eukalyptus verwendet. „Im Trend liegt, den Aufguss als Erlebnis zu zelebrieren. Rund 350 verschiedene ätherische Öle werden verwendet“, sagt Pieper. Anschließend ist bei der Abkühlphase ein fachgerechter Kneippguss in traditioneller Weise angesagt.

Wem die finnische Sauna zu heiß ist, kann auch in eine Bio-Sauna gehen, dort ist die Luft feuchter und die Temperatur mit rund 60 Grad gemäßigter. In der Infrarotsauna wird der Körper bei 50 Grad direkt mit Energie bestrahlt. Dies geschieht auf eine wenig belastende und Kreislauf schonende Weise. Die Infrarotstrahlung wirkt dabei wie die natürliche Sonnenstrahlung positiv auf Blutgefäße.

### Ein Dampfbad ist feuchter und nicht so heiß wie die Sauna

Eine Alternative zur Sauna ist das Dampfbad. Der Unterschied? Die Temperaturen liegen in der Regel zwischen 40 und 50 Grad und die Luftfeuchtigkeit bei fast 100 Prozent, wogegen die Luft in der Sauna mit etwa fünf bis zehn Prozent sehr tro-

cken ist. Wie die Sauna beruht das Dampfbad auf der Wirkung von abwechselnden Wärme- und Kältereizen.

Aber nicht nur in Deutschland kennt man die Vorzüge des Dampfbades, viele Länder haben seit Jahrhunderten ihre eigene Kultur dazu entwickelt. Bekannt und beliebt auch bei uns ist der Hamam – das türkische Dampfbad. Seine Ursprünge reichen bis ins Mittelalter zurück, ein Besuch dient zur Reinigung für Körper und Seele. Dabei befindet sich in einem Raum mit etwa 33 bis 40 Grad warmer, feuchter Luft in der Mitte eine Liegefläche. Der Besucher wird dort vom „Tellak“ – dem Bademeister – kräftig massiert und mit Schaum eingerieben, gewaschen und zum Schluss abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser übergossen. Der Hamam, so sagt man, ist ein Feuerwerk für die Sinne.

### In einem römischen Bad durchläuft man drei Räume

Die antiken Römer haben ihre eigene Art des Dampfbades entwickelt, auf die auch heute noch zurückgegriffen wird. In einem römischen Bad durchläuft der Besucher drei Räume. Zuerst ist das Tepidarium, ein Warmbad mit bis zu 40 Grad, an der Reihe. Weiter geht es in das Caldarium, dort ist es etwas wärmer und feuchter. Die Luft kann mit ätherischen Ölen angereichert sein. Der dritte Raum ist das Lanconicum, in dem mit 55 bis 60 Grad die größte Hitze herrscht. Abschließend kühlt man sich im Frigidarium ab.

Egal, ob auf die römische, türkische oder finnische Art: Die Wärmereize sind gut für Körper und Geist – und wer ist nicht froh darüber, wenn beides intakt ist?

Nach dem Schwitzen in der Sauna darf die Abkühlung nicht fehlen – mit einem Kneippguss, einer Dusche oder im Kaltschwimmbecken



FOTO: © FOTOLIA

## Ein türkisches Dampfbad ist ein Feuerwerk für die Sinne

schwerer. Dadurch erhöht sich der Druck auf die Venen. Krampfadern und Thrombosen könnten die Folge sein. Durch regelmäßiges Saunabaden kann dem vorgebeugt werden“, erklärt Professor Eberhard Conradi vom Deutschen Sauna-Bund. Dennoch ist ratsam für schwangere Frauen, vorher das Einverständnis des Arztes einzuholen, um eventuelle Komplikationen zu vermeiden. Auch bei Säuglingen steht dem – kurzen – Saunabesuch nichts im Wege, das belegt eine Studie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. Allerdings sollte man bedenken, dass Babys anfälliger sind. Also Vorsicht, dass sie sich danach nicht verkühlen!

Erkältungen sind in Bezug auf Sauna immer ein Thema. Wer bereits eine hat, sollte sich von dem Schwitzbad fernhalten. Denn die Symptome können durch die Wärme- und Kältereize besonders heftig auftreten. Lieber warten, bis die Erkältung abgeklungen ist. „Das Stichwort ist vorbeugen, nicht therapieren“, so Rainer Brenke.

Wer alles richtig macht, läuft auch keine Gefahr, sich beim Saunieren eine zu holen. Damit das auch so bleibt, vermeiden Sie, anschließend ins Frösteln zu kommen oder in der Zugluft zu stehen. Wer meint, durch den Saunabesuch abnehmen zu können, täuscht sich. Zwar verliert man Gewicht, aber lediglich durch Flüssigkeitsverlust – man wird also nicht dünner. Durch die Stoffwechsel anregende und entschlackende Wirkung leistet die Sauna jedoch einen gesunden Beitrag zum Abnehmen.

Ein Saunabesuch hat aber nicht nur positive Auswirkungen auf unseren Körper. Das ist dann der Fall, wenn bereits Erkrankungen vorliegen, bei denen Kreislauf, Immunsystem oder Gelenke einer besonderen Belastung ausgesetzt sind. „Deswegen gilt generell, mit frischen In-