

Das Sauna-Einmaleins

Andreas Fink, Saunameister mit langjähriger Erfahrung, gibt aus seinem gesammelten Wissen Tipps für Saunaanfänger, aber auch langjährige Saunagänger, über eine wunderbare Erholung, die Sie sich – insbesondere ihrem Körper – bieten können.

Ein Besuch der Sauna ist nicht nur eine unglaublich entspannende Angelegenheit, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht von Bedeutung. Doch Sie können dabei auch einiges falsch machen.

Gerade in der kalten Jahreszeit steht das Saunieren hoch im Kurs. Je kühler die Temperaturen draußen sind, desto mehr sehnen wir Menschen uns nach Wärme. Wer das Einmaleins des richtigen Saunierens beherrscht, kann dieses Verwöhnerlebnis in vollen Zügen genießen. Ich verrate Ihnen, was Sie alles wissen und beachten sollten. Dazu sollte aber auch gesagt sein, dass Saunieren auch im Sommer durchaus seine Berechtigung hat. Des Weiteren sollten sie um ihre Abwehr zu stärken mindestens 4 Monate vor Winterbeginn mit Saunieren anfangen.

Gesundheitliche Abklärung

So entspannend es auch sein mag – nicht für jeden ist Saunieren empfehlenswert. Es gibt Krankheitsbilder, währenddessen ein Besuch der Sauna tabu ist:

- Bei fieberhaften Infekten,
- Bei Herzinsuffizienz,
- Bei Thrombose,
- Bei ansteckenden Hautkrankheiten,
- Bei Einnahme bestimmter Medikamente oder
- Bei größeren Entzündungen im und am Körper

dürfen Sie zum Beispiel nicht in die Sauna! Sollten Sie unsicher sein, so klären Sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt ab, ob er einen Saunabesuch für unbedenklich hält.

Sauna-Utensilien

Die Sauna ist textilfreie Zone, das heißt, es wird keine Badebekleidung getragen. Dennoch sollten in der Saunatasche folgende wichtige Utensilien auf keinen Fall fehlen:

1. Mindestens ein großes Liege- oder Badetuch, das Ihnen genügend Platz zum Sitzen oder Liegen bietet, damit ihr Körper nicht die Holzbänke berührt. Nur so können die Hygienestandards beim Saunieren eingehalten werden, jeder Gast findet saubere Holzbänke und Liegen vor.
2. Rutschsichere Badeschuhe dienen ebenfalls der Hygiene. Sie werden vor dem Saunaraum – und nicht innen – abgestellt und nur im Freiluft-, Dusch- und Entspannungsbereich getragen.

Vor dem Saunagang

Machen Sie es wie die Finnen!

Diese freuen sich schon morgens auf ihren Saunabesuch am Abend. So soll es sein! Auch Sie werden Saunieren als ein unglaublich wohltuendes und entspannendes Ritual erleben, wenn Sie im Vorfeld einiges beachten:

- Bei Neigung zu kalten Füßen
Wenn sie zu kalten Füßen neigen sollten sie vor dem Saunabad ein warmes Fußbad (knöchelhoch) machen. Das selbe garantiert nach der ab Kühlphase schnelleres auskühlen des Körpers, aber bitte den Bademantel erst danach anlegen um die Restwärme des Körpers zu speichern! Aktive Erholung bedeutet, so lange ein warmes Fussbad zu machen wie sie in der Sauna waren und passive Erholung heißt die Füße mindestens doppelt so lange wärmen, mit Socken oder Decke!

- Nicht mit vollem Magen, aber auch nicht hungrig
Der Körper braucht Energie zum Schwitzen, kann also nicht gleichzeitig verdauen. Andererseits kann bei leerem Magen durch den erhöhten Energiebedarf unter Umständen ein Kollaps drohen. Ideal ist es, ein bis zwei Stunden vor dem Saunabesuch eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen.

- Genügend Flüssigkeit
Als Faustregel für die tägliche Trinkmenge gelten 30 ml pro 1 kg Körpergewicht. Dadurch wird das Blut dünnflüssiger, der Vorgang des Schwitzens beschleunigt, und ihr Körper entledigt sich ungesunder Stoffe aus dem Blutssystem.

30 Minuten vor dem ersten Saunagang sollten Sie nichts mehr trinken. Der Weg ins Blut dauert annähernd 30 Minuten, um es zu verdünnen, ansonsten schwitzen Sie hauptsächlich Vitamine und Mineralien aus ihrem Lymphsystem aus. Ideal sind warme Getränke (ca. 37 Grad), welche schnell ins Blut übergehen.

- Keine Saunagänge direkt nach dem Sport
Geben Sie Ihrem Puls Zeit, sich zu normalisieren, um eine zusätzliche Belastung des Kreislaufsystems zu vermeiden.

Auch wenn Sie gestresst in die Sauna kommen, sollten Sie sich erst mal eine Ruhepause von ca. 30 Minuten gönnen.

- Duschen und gründlich Abtrocknen
Rückstände von Duschgel, Sonnenschutzmitteln oder Bodylotion überziehen die Haut wie einen Film, der die Funktion der Schweißdrüsen behindert.

Waschen Sie ihren gesamten Körper und die Haare stets vor dem Saunagang, keinesfalls hinterher. Denn sauberer als danach – womöglich noch nach einem Salz-Peeling – kann die Haut nie werden!

- Trocknung der Haut
Der Körper schwitzt in der Sauna am besten, wenn die Haut trocken ist. Deshalb immer nach der Körperhygiene und vor Betreten der Sauna abtrocknen.

Ab in die Sauna

In der finnischen Sauna herrschen im Schnitt zwischen 80 und 100 Grad – bei einer geringen Luftfeuchtigkeit von ca. 10 bis 30 Prozent. Es gibt auch niedriger temperierte Saunen. Auf diese Umgebungsbedingungen reagiert der menschliche Körper beachtlich: Bei einem Saunagang

- erhöht sich die Herzfrequenz um mindestens 50 Prozent,
- steigt die Körpertemperatur von rund 37 auf 39 Grad an (ungefähr 0,5°C pro 5 Minuten),
- vermehren sich die Abwehrkräfte auf der Nasenschleimhaut um das Vier- bis Fünffache,
- wird außerdem die Blutdurchfluss- Menge von 5 Liter auf 10 Liter pro Minute angehoben,
- befinden sich ca. 85 Prozent des Blutes im Kreislaufsystem in Armen und Beinen, um die Hitze nicht in den Körper zu leiten, so dass lediglich 15 Prozent in der Herzgegend verbleiben.

Was wirklich faszinierend ist:

Jeder – egal, ob er hohen oder niedrigen Blutdruck hat – beendet einen Saunagang mit einem Blutdruckwert von ca. 120/80 mmHG!

Aber ACHTUNG!

Menschen mit Bluthochdruck – nicht zu kalt ab Kneipen
Menschen mit Blutniederdruck – müßen kalt Kneipen
Wenn sie zu kalten Gliedmassen neigen, haben sie meist Blutniederdruck (diesen bekommen sie mit kalten Duschen in den Griff).

Weiteres Beachtenswertes:

- **Saunagang zwischen 8 und 15 Minuten**
In der Regel sollte der Saunagang nicht länger dauern! Ausschlaggebend ist das eigene körperliches Wohlbefinden! Es ist allemal besser, einen Saunagang etwas früher (unter 8 min.) zu beenden, als sich zu viel zuzumuten und womöglich mit Folgeproblemen konfrontiert zu werden. Hören sie auf ihren Körper!
- **Der richtige Platz in der Sauna**
Warme Luft steigt auf, deshalb ist der heißeste Platz in der Sauna die oberste Bank. Im Schnitt steigt die Temperatur pro Sitzreihe um ca. 10-15 Grad an, die untere Bank ist ein optimaler Platz für Einsteiger und die mittlere für gemäßigtere Saunagänger.
- **Abdeckung der Holzbänke**
Saunabänke sind aus Hygienegründen immer durch ein ausreichend großes Badetuch vor Hautkontakten und eigenen Schweißtropfen zu schützen! Das gilt vor allem auch für die Füße – in jeglicher Haltung.
- **Ideale Körperhaltung in der Sauna**
ist liegen! Dadurch befindet sich der gesamte Körper im selben Temperaturbereich. Um das Kreislaufsystem in Schwung zu bringen, sollten Sie die letzten zwei Minuten des Saunagangs aufrecht sitzen. Wer lieber im Sitzen schwitzt, tut dies am besten in der entspannten Kutschhaltung oder legt die Beine auf die Sitzbank mit Badetuch komplett darunter.
- **Anzahl Saunagänge**
Mit entsprechenden Ruhephasen zwischen den Gängen sind zwei, maximal drei Saunagänge empfehlenswert. Pro Woche sollten Sie in der Regel nicht mehr als sechs Saunagänge vornehmen, das aber ist recht individuell zu handhaben.

Der Sauna-Aufguss (sollte nur v. geschulten Personen durchgeführt werden!)

Ein besonderes Erlebnis für den erfahrenen Saunagänger stellt der Aufguss dar. Wenn das Wasser zischend auf den heißen Steinen verdampft, wird die Sauna kurzfristig zum heißen Dampfbad – für viele der Hochgenuss!

- **Gewöhnungsphase für Aufgüsse**
An diese müssen Sie sich erst langsam gewöhnen, indem Sie nach einiger Zeit als Anfänger auf der unteren Sitzreihe beginnen und sich allmählich nach oben arbeiten. Bei einem Aufguss besteht jederzeit die Möglichkeit, den Raum zu verlassen, was sich vor allem von der unteren Bank am einfachsten bewerkstelligen lässt.
- **Eisverwendung beim Aufguss**
Oftmals zum Aufguss gereichtes Eis dient nicht der Abkühlung des Körpers, vor allem nicht des Kopfes, sondern ausschließlich zur Kühlung der Atemwege und Entzündungen, indem die Eiswürfel vor den Mund oder auf die betroffene Stelle gehalten werden.
- **Salz-Peeling**
Salz wirkt Hautreinigend, wird bei manchen Sauna Aufgüssen gereicht, vor allem aber in den Dampfbädern. Sie sollten Salz nicht zu oft für ein ganz Körper Peeling anwenden! Nicht mehr, wie alle 14 Tage gilt als Empfehlung. In Ausnahmefällen gilt, 6 Wochen lang alle 7 Tage, zur Hautkur. Ein kalt gepresstes Öl darin wirkt Wunder für die Haut.

Abkühlung nach dem Saunagang

Angesichts der Reaktionen des Körpers während des Saunagangs wird verständlich, dass die Abkühl- und Ruhephase enorm wichtig ist, um den Körper wieder auf Normalbetrieb zurückzuführen:

- **Erstes Gebot nach dem Verlassen der Sauna**
ist Bewegung! Damit wird der Kreislauf angeregt, das Blut aus Armen und Beinen wieder zurück in den Körper befördert – zwei Minuten oder rund 100 Schritte, am besten an der frischen Luft, sind ideal.
- **Wassertemperatur zur Abkühlung:**
Wer einen niedrigen Blutdruck hat, sollte sich immer mit kaltem Wasser abkühlen. Menschen mit hohem Blutdruck wird für die Abkühlung eher lauwarmes Wasser empfohlen.
- **Ideale Abkühlung**
Die ideale Abkühlung erfolgt als Kaltwasser-Guss aus dem Schlauch (das Wasser eine Handbreite nach oben spritzen lassen). Dabei sollten Sie nach der Kneipp-Methode vorgehen, der Kaltwasserstrahl wird dabei langsam immer in Richtung Herz geführt:
 - (1) Rechtes Bein außen hoch, auf der Leiste kurz verweilen und innen hinunter,
 - (2) als nächstes dasselbe am linken Bein,
 - (3) es folgen die Arme – erst rechts, dann links – von innen nach aussen, jeweils von der Hand bis hoch zur Schulter,
 - (4) erst zum Schluss sind Rumpf und Kopf dran.
 - (5) Der grösste Teil von Blutgefäss Erkrankungen sind selbst gemacht, durch zu wenig abkühlen!Das Tauchbecken eignet sich – nach dem Duschen oder dem Kneipp-Guss – zum weiteren Abkühlen. Darin sollten sie sich aber bewegen, um eine Strömung auf der Haut zu erzeugen. Danach bitte nochmals, aus Hygienegründen abduschen.
- **Ein warmes Fußbad**
– eben so lange wie der Saunagang vor weg – wirkt wahre Wunder nach der Abkühlphase.

Ruhephase

Körpertemperatur und Herzfrequenz sind nach dem Saunagang erhöht – deshalb ist es wichtig, dem Körper eine ausgeglichene Ruhephase zu gönnen:

- **Nehmen Sie sich Zeit**
30 Minuten sollten Sie zwischen den Saunagängen auf alle Fälle ruhen. In dieser Zeit kühlt Ihr Körper auf Normaltemperatur herunter (ca. 37 Grad).
- **Körperbedeckung**
Lassen Sie an ihren Körper und ihre Haut genügend Luft, dadurch geht die Wärme am besten verloren. Dabei halten Sie ihre Füße möglichst warm. Bitte den Bademantel erst anziehen, wenn Sie abgekühlt sind. Ansonsten entsteht Stauwärme!
- **Flüssigkeitszunahme**
Durch das Schwitzen verlieren Sie ca. 300 - 400 ml Flüssigkeit pro Saunagang. Wenn Sie zwischen den einzelnen Saunagängen etwas trinken, sollten Sie die Ruhephase entsprechend ausdehnen mindestens 30 Minuten vor und nach der Sauna. Empfehlenswert sind verdünnte Fruchtsäfte (1/3 Fruchtsaft, 2/3 mineralisiertes Wasser).
- **Reinigung danach**
Sie brauchen nach dem Saunieren weder Duschgel noch Seife. Ihre Haut ist optimal gereinigt.
- **Betätigung danach**
Treiben Sie nach der Sauna keinen Sport! Nach der Sauna ist Ruhe für den Körper Pflicht!