



Saunieren Schwitzend der Winterkälte trotzen

Viele schwören darauf: Die Sauna dient dem Wohlbefinden und der Gesundheit. Damit das Saunieren zum Erlebnis wird, sollten einige Grundregeln beachtet werden.

Sich in der Sauna verwöhnen zu lassen, ist in den letzten Jahren gross in Mode gekommen. Kein Wunder, denn was man in vielen Kulturen schon seit Jahrhunderten weiss, ist inzwischen wissenschaftlich erhärtet: Saunieren ist gesund. Es stärkt die Immunkräfte, regt den Kreislauf an, wirkt sich positiv auf Erkrankungen des Bewegungsapparates aus und hält die Blutgefässe fit. Die Wärme, die Düfte und nicht zuletzt das Gefühl, sich etwas Besonderes zu gönnen, tun auch der Seele gut.

Jedem Land die eigene Sauna

Sauna-Weltmeister dürften wohl die Finnen sein. Dort ist selbst in Mietwohnungen selbstverständlich eine Sauna eingebaut. Früher wurden hier die Kinder geboren, weil es der sauberste Raum im Haus war. Auch die Russen schwören aufs Schwitzen; dort trifft man sich in der Sauna (dort Banja genannt), um

Geschäfte abzuschliessen. Auch das japanische Onsen oder der türkische Hammam dienen nicht nur der Gesundheit, sondern ebenso dem gesellschaftlichen Leben.

Die klassische finnische Sauna wird bis etwa 95 Grad aufgeheizt. Dies hält ein Mensch nur dank der tiefen Luftfeuchtigkeit von etwa 10 Prozent aus. Macht der Saunameister einen Aufguss, schüttet er also Wasser über die heissen Saunasteine, schnellte die Luftfeuchtigkeit sofort in die Höhe, und die Hitze wird unerträglich. Die finnische Sauna ist vom medizinischen Standpunkt aus betrachtet die einzige «richtige» Sauna. Denn nur bei diesen hohen Temperaturen wird der Körper so stark erwärmt, dass ein gesunder Stress ausgelöst wird. Andere Saunatypen wie der Hammam, die indianische Schwitzhütte oder die Bio-Sauna arbeiten teilweise mit wesentlich tieferen Temperaturen, dafür aber mit Luftfechtigkeiten bis gegen 100 Prozent. Auch dies bringt einen ordentlich ins Schwitzen und tut der Seele wohl. Der medizinische Effekt hingegen geht weniger weit als bei einer finnischen Sauna.

Welche Sauna darfs sein?

Der Saunagang beginnt bei der Wahl der richtigen Sauna. Dabei ist die günstigste oft nicht die beste, denn dort wird häufig beim Personal gespart. Ein kompetenter Saunameister kann Enttäuschungen oder gesundheitliche Risiken vermeiden und Anfängern wertvolle Tipps geben. Bisweilen veranstalten Saunameister auch Events, bei denen sie die Saunagänger auf Fantasiereisen mitnehmen oder Geschichten erzählen, untermauert von den Düften ätherischer Öle und passenden Darbietungen.

Zur Saunawahl gehört die Entscheidung, ob man sich nackt oder bekleidet wohler fühlt. Die textile Variante ist eher in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz beheimatet, die textilfreie eher in der Deutschschweiz. Auch die Frage, ob es einem in einer gemischten Sauna wohl ist, muss beantwortet sein. Viele Saunen bieten neben dem gemischten Bereich auch einen solchen nur für Damen an.

Der Saunagang beginnt in der Umkleidekabine. Gründliches Duschen mit einem Duschmittel ist Pflicht. Dabei werden Talgpfropfen aus den Schweissdrüsen

Schwangere und Kinder

Schwangere Frauen dürfen, wenn sonst keine Beschwerden vorliegen, ohne Weiteres die Sauna genießen. Auch für Kinder ist die Sauna geeignet – in Finnland ist Saunieren Familiensache, da machen schon die Jüngsten mit. Allerdings gilt bei Kindern besonders: lieber kurz und heiss als lange schmoren. Darauf achten, dass die kleinsten Saunagänger genügend trinken und die Sauna mit ihnen verlassen, wenn sie unruhig werden. Denn das ist entweder ein Zeichen für Langeweile oder für Überhitzung.

entfernt, welche das Schwitzen behindern. Für den Weg von der Garderobe zur Sauna empfiehlt sich ein Pestemal, auch Hammamtuch genannt, oder schlicht ein grosses Badetuch. Der Hygiene zuliebe trägt man Badelatschen. Unterwegs stellt man sich kurz auf die Waage; so sieht man nach dem Saunagang, wie viel Flüssigkeit ausgeschwitzt wurde und ersetzt werden muss.

Erst heiss, dann kalt

Die Temperaturunterschiede in der Sauna können beträchtlich sein: Während die Luft unter der Decke bis zu 95 Grad heiss sein kann, beträgt sie am Boden kaum die Hälfte. Deshalb sollte man sich in der Sauna mit Vorteil hinlegen. Allerdings nur, wenn genügend Platz da ist; Leute, die sich breit machen und anderen den Platz wegnehmen, sind nicht gern gesehen! Ebenfalls zum Sauna-Knigge gehört, dass man sich stets auf ein Frotteetuch setzt oder legt, das die Schweißbäche auffängt.

Wer mit dem Saunieren anfängt, sollte sich vorerst auf zehn bis zwölf Minuten beschränken; mit etwas Übung und Gewöhnung darf es auch eine Viertelstunde sein. Dann aber ist Schluss, damit sich der Körper nicht allzu sehr aufheizt. Wem es gefallen hat, kann später ohne Weiteres einen, zwei oder gar drei weitere Saunagänge anhängen. Doch zuvor wird abgekühlt. Dazu gehört vorab ein Luftbad. Während etwa zehn Minuten wird frische Luft geatmet, damit die Lunge wieder auf Normaltemperatur gelangt. Erst dann kühlt man den

Körper im 13 bis 14 Grad kalten Wasserbad ab. Anfänger ziehen möglicherweise die sanftere Version mit dem Wasserschlauch vor. Dabei wird der Körper von den Extremitäten in Richtung des Herzens gekühlt. Nach einem warmen Fussbad entspannt man sich auf einer Liege und trinkt dabei so viel, bis die Reserven des Körpers wieder ergänzt sind.

Sauna für (fast) alle

Saunieren gehört zweifellos in den Bereich der Wellness. Gerade im Winter tun die Hitze und die Düfte der Seele wohl. Viele schwören auf den regelmässigen Saunagang aber auch, weil dabei der Organismus abgehärtet wird. Die Temperatur im Innern des Körpers steigt während eines Saunagangs um ein bis zwei Grad. Über verschiedene Mechanismen aktiviert der Körper das Abwehrsystem – eine ideale Vorbereitung auf die Grippezeit.

Zugleich erweitern sich die Blutgefässe, die Herz- und die Atemfrequenz steigen. Die Muskeln entspannen sich, das Schwitzen reinigt auf natürliche Weise die Hautporen. Die trockene Hitze wirkt sich positiv auf Atemwege und Bronchien aus, sodass gerade auch Menschen mit Atembeschwerden profitieren. Der Wechsel von der Hitze ins kalte Wasser hat zudem einen positiven Einfluss auf die Funktion der Blutgefässe. So ist man besser gegen die Winterkälte gewappnet.

Die meisten Menschen ertragen die Saunahitze ohne Weiteres. Bei einigen Beschwerden ist jedoch Vorsicht

angesagt. Dass man während einer Erkältung oder Grippe nicht in die Sauna geht, liegt auf der Hand – einerseits, um den eigenen Organismus zu schonen, andererseits, um niemanden anzustecken. Asthmatiker mit akuten Atembeschwerden und Rheumatiker während eines entzündlichen Schubs sollten auf die Sauna verzichten; sonst aber tut beiden Gruppen ein Saunabesuch gut. Menschen mit Nierenproblemen müssen besonders gut darauf achten, nach dem Saunagang viel zu trinken. Wer unter koronarer Herzkrankheit oder Herzschwäche leidet, darf ohne ausdrückliche ärztliche Erlaubnis nicht in die Sauna. Dasselbe gilt für Menschen, die zu tiefem Blutdruck und Schwindelanfällen neigen. Bei hohem Blutdruck hingegen ist die Sauna in der Regel kein Problem, die Abkühlung unter Umständen aber schon. Durch das schnelle Zusammenziehen der Blutgefässe werden das Herz und andere Organe regelrecht mit Blut geflutet, weshalb besser auf das Kaltwasserbad verzichtet wird.

Die Auskunftspersonen



Kilian Portmann
Dipl. Rettungssanitäter und Saunameister

Kontakt:

Saunaevent.ch
Heimiswilstrasse 34, 3400 Burgdorf
Tel. 079 666 43 60
kilian.portmann@gmx.ch



Dr. med. Roman Hari
Oberarzt Medizin
Leiter Hausarztpraxis

Kontakt:

Spital Burgdorf
Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf
Tel. 034 421 19 24
hausarzt@spital-emmental.ch

Hausarztpraxis im Spital Burgdorf

Für Patienten, die im Raum Burgdorf keinen Hausarzt mehr finden, bietet das Spital Burgdorf neu eine Hausarztpraxis in hierfür eingerichteten Räumlichkeiten neben der Notfallstation. Aktuell sind es zwei Ärzte, die hausärztliche Langzeitbetreuung sowie Erstabklärung und -therapie bei gesundheitlichen Beschwerden aller Art anbieten.