



FOTOS: ISTOCKPHOTO



# Sauna zu en

**Saunagänger kommen besser über den Winter. Der Wechsel von starken Wärme- und Kältereizen stärkt das Immunsystem, Erkältungen haben kaum eine Chance. Weitere positive Effekte: Die Muskulatur entspannt sich, und der Körper schüttet Glückshormone aus.**

von Helen Weiss\*

**D**as Winterwetter lässt einen frösteln, die Stimmung ist im Keller, und bis zur nächsten Erkältung ist es auch nicht mehr weit. Jetzt ist es höchste Zeit für die Sauna. Wer dort regelmässig schwitzt, kann die kalte Jahreszeit entspannter überstehen. Das Schwitzbad dient nicht nur der Körperreinigung, es wirkt auch gesundheitsfördernd: Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Beim Saunieren steigt die Körpertemperatur an, was die Produktion von Abwehrzellen im Blut aktiviert – ähnlich wie bei Fieber. So kann das Immunsystem Erkältungs- und Grippeviren besser abwehren.

«Zudem bewirken regelmässige Saunabesuche eine Stabilisierung des vegetativen Nervensystems und eine Stärkung sogenannter antioxidativer Schutzsysteme», erklärt Rainer Brenke vom Deutschen Sauna-Bund und Chefarzt in der Hufeland-Klinik im deutschen Bad Ems. Antioxidanzien sind Substanzen, die aggressive Sauerstoffverbindungen im Körper neutralisieren. «Wer ein- bis zweimal wöchentlich in der Sauna sitzt, erkrankt messbar seltener an grippalen Infekten», ergänzt der Arzt.

## **Wohltuend für die Haut und die Stimmung**

Saunabaden dient auch der Hautpflege:

## Finnisch, russisch oder türkisch?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich bei unterschiedlichen Temperaturen schweisstreibend zu entspannen.

Zur Auswahl stehen:

- **Finnische Sauna:** Typisch sind hohe Temperaturen von 80 bis 100 °C bei geringer Luftfeuchtigkeit. Durch einen Aufguss kann man die Luftfeuchtigkeit kurzzeitig erhöhen. Dabei wird reines oder mit ätherischen Ölen angereichertes Wasser über die heissen Ofensteine gegossen. Da die Hitze je nach Höhe des gewählten Sitzplatzes variiert, eignet sich das finnische Heissluftbad auch für Anfänger.
- **Russische Sauna (Banja):** Hier geht es nebelig zu, da viel Wasser auf die Ofensteine geschöpft wird – traditionell ein Birkensud. Die Temperatur beträgt 50 bis 75 °C bei ansteigender Luftfeuchtigkeit. Mit Birkenzweigen «peitschen» sich die Saunabader den Rücken, was die Blutzirkulation anregt. Daher ist die Banja eher etwas für Saunafortgeschrittene.
- **Türkische Sauna (Hamam):** Sie ist aufgeteilt in einen Warmluft-Schwitzräume für Massagen, für Abgiessungen und für die Hautreinigung. Kaltwasseranwendungen sind unüblich, die Abkühlung erfolgt beim ausgiebigen Nachruhen. Die Temperaturen betragen je nach Raum 25 bis 42 °C, bei 80- bis 95-prozentiger Luftfeuchtigkeit.
- **Dampfbad:** Die Besucher sitzen auf Bänken, der Dampf wird in einem separaten Raum erzeugt und in regelmässigen Schüben ins Bad geblasen. Oft sind dem Dampf Duftstoffe zugesetzt. Das Raumklima beträgt 45 bis 48 °C bei gesättigter Luftfeuchtigkeit. Dampfbäder sind besonders wohltuend für die Atemwege und die Haut.



Traditionelles Zubehör  
für russische Sauna

# a: wärmstens mpfehlen

«Durch die Hitze erweitern sich die kleinen Blutgefässe in der Haut, und der Hautstoffwechsel wird angeregt», sagt Thomas Braatz, Leiter Physikalische Therapie der RehaClinic in Zurzach. Beim anschliessenden Abkühlen im kalten Wasser ziehen sich die Hautgefässe schnell wieder zusammen. «Der Wechsel von heiss und kalt trainiert die Blutgefässe und hält sie elastisch», so Braatz. Bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Akne oder Schuppenflechte kann Saunieren deshalb für Linderung sorgen. Es kann aber vorkommen, dass sich andere Saunabesucher von den sichtbaren Zeichen der Hauterkrankung abgestossen fühlen. «In einem solchen Fall erklärt

man am besten offen, dass der Hautauschlag nicht ansteckend ist», rät Braatz. Die Abfolge von Hitze und dem anschliessenden Kaltbad entspannt die Muskulatur und hat auch eine wohltuende Wirkung auf das subjektive Befinden. «Ähnlich wie bei einer Lichttherapie werden Endorphine freigesetzt, wodurch sich die Stimmungslage hebt», sagt Rainer Brenke. Nicht zu unterschätzen ist auch die Pflege von sozialen Kontakten und Freundschaften bei einem Saunabesuch.

### Für Jung und Alt

Ebenso erfreulich ist, dass sich Saunabaden auch für ältere Menschen eignet.

Dabei lautet die Empfehlung des Arztes: Wer gesund ist, kann bis ins Alter von 70 Jahren als Neuling mit dem Saunieren beginnen. Wer es gewohnt ist, kann auch mit über 70 Jahren weiter in die Sauna gehen.

Auch für Schwangere kann gezieltes Schwitzen sinnvoll sein: Das Hitze-Kälte-Gefässtraining vermindert die Neigung zu Schwangerschaftsödemen. Geübte Saunagängerinnen dürfen sogar mit verminderten Wehenschmerzen und kürzerer Geburtsdauer rechnen, da die Muskulatur durch die regelmässigen Wärmeanwendungen elastischer ist. Kinder ab etwa 3 Jahren dürfen die Eltern in die Sauna begleiten, wenn es

### Richtig schwitzen

Bei einem Saunabesuch sind folgende Punkte zu beachten:

- Trinken Sie vor und nach dem Saunabesuch reichlich, verzichten Sie jedoch auf Kaffee und Alkohol.
- Saunaaufänger suchen sich beim ersten Besuch idealerweise einen Platz auf einer Bank in mittlerer Höhe. Wärme steigt auf, deshalb ist es auf den oberen Bänken heisser.
- Legen Sie sich auf den Rücken, wenn es der Platz erlaubt. Der gesamte Körper befindet sich dann im gleichen Temperaturbereich.
- Bevor Sie die Sauna verlassen, stellen Sie die Füsse auf die untere Bank oder den Boden, und bleiben Sie einen Moment in dieser Position sitzen.
- Halten Sie sich 8 bis 15 Minuten in der Wärme auf, und zwingen Sie sich nicht zum Bleiben, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.
- Optimal sind zwei bis drei Saunagänge.

### Cool down

Auf das Schwitzen folgt die Abkühlung, und auch hier gibt es einige Regeln:

- Gönnen Sie Ihrem Körper vor der Kaltanwendung zuerst etwas frische Luft, und halten Sie sich dabei in Bewegung.
- Saunageübte ohne Bluthochdruck können für zehn Sekunden ins Kaltwasserbecken eintauchen. Ruhig durchatmen ist dabei wichtig.
- Beim ersten Saunabesuch empfiehlt es sich, als Abkühlung lediglich kalt zu duschen. Wichtig: den Wasserstrahl immer zum Herzen hin führen.
- Ehe Sie die Sauna verlassen und nach draussen gehen, sollten Sie etwas warten, damit der Körper genügend abkühlen kann. Schwitzt man weiter, kann man sich leicht erkälten.

zuvor mit dem Haus- oder Kinderarzt besprochen wurde.

### Wer auf Sauna verzichten sollte

Doch nicht für alle Menschen ist der Saunabesuch unproblematisch: Bei akuten Infekten, schwer einstellbarem Bluthochdruck, schweren Herzrhythmusstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, multipler Sklerose, nässenden Hauterkrankungen oder einer Überfunktion der Schilddrüsen sollte man darauf verzichten. «Auf keinen Fall darf man mit Fieber in die Schwitzkammer», warnt Rainer Brenke. Bei Unsicherheiten sollte man in jedem Fall vor dem ersten Saunabesuch einen Arzt aufsuchen.

Weiter gelten folgende Faustregeln: Bei niederem Blutdruck sollte man sich nicht zu lange hohen Temperaturen aussetzen und den Schwerpunkt auf die Abkühlung legen. «Zudem sollten diese Personen in der Sauna sitzen und nicht liegen», rät Thomas Braatz. Menschen mit hohem Blutdruck hingegen müssen die Kälte vorsichtig anwenden und können dafür etwas länger in der Wärme bleiben. Doch sollte dabei die empfohlene Zeitdauer zwischen 8 und maximal 15 Minuten nicht überschritten werden. Fühlt man sich während des Saunierens plötzlich unwohl und macht sich Herzrasen oder Schwindel bemerkbar, muss der Besuch abgebrochen werden. Braatz: «Dabei sollte man Ruhe bewahren und die Sauna nicht zu hektisch verlassen.»

### Dem Körper nicht zu viel zumuten

Optimal ist es, regelmässig ein Schwitzbad zu nehmen, wobei man jedoch darauf achten sollte, dass man sich nicht überfordert. Damit dies nicht geschieht, gibt es bestimmte Saunaregeln (siehe «Richtig schwitzen» oben). Denn wer nach der Devise «so lange und so heiss wie möglich» schwitzt, riskiert auch bei

intakter Gesundheit einen Kreislaufkollaps, das gilt besonders für die finnische Sauna. Wem diese hohen Temperaturen nicht behagen, dem stehen als Alternative der Hamam oder das Dampfbad zur Verfügung.

\*Helen Weiss ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Basel.