

Patienteninformation: Worauf Sie bei einem Saunabesuch achten sollten

Liebe Patientin, lieber Patient!

Schwitzen ist die natürlichste Art zu entschlacken, der Körper leitet über den Schweiß Schlacken- und Giftstoffe aus. Regelmäßiges Saunieren unterstützt den Körper dabei, denn die Hitze regt die Durchblutung an, intensiviert den Stoffwechsel und fördert das Schwitzen. Die wechselnden Hitze- und Kältereize sind zusätzlich gut für das Immunsystem, die Kreislauffunktion, die Entspannung von Muskeln und der Seele u. v. m. Bitte sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Heilpraktiker oder Arzt, ob Sie saunieren sollten oder ob Krankheiten vorliegen, bei denen ein Saunabesuch nicht angebracht ist.

Der Saunabesuch

Wichtig ist der Wechsel zwischen Hitze und Kälte, um den Stoffwechsel richtig anzuregen. Die Temperatur in der Sauna beträgt je nachdem, wo Sie sich in der Kabine befinden, zwischen 70 und 100 °C – auf der oberen Sitzbank ist die Temperatur am höchsten, sie nimmt zur unteren hin ab. Sie sollten 2–3 Saunagänge pro Saunabesuch durchführen. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken, denn der Körper soll entschlacken und nicht austrocknen. Mineralwasser und Apfelschorle eignen sich besonders gut.

Vor dem Betreten der Saunakabine

Sie sollten nicht nur aus hygienischen Gründen duschen, bevor Sie die Saunakabine betreten. Der auf der Haut natürlich vorhandene Fettfilm verzögert das Schwitzen, daher sollte er zuvor abgewaschen werden. Nach dem Duschen die Haut trocknen, wenn Sie mit feuchter Haut in die Saunakabine gehen, schwitzen Sie deutlich langsamer. Ihr Saunatuch sollte ausreichend groß sein, damit Sie sich mit Ihrer gesamten Körperlänge darauflegen können. Kein Körperteil sollte wegen des Schweißes die Holzbank in der Saune berühren! Nehmen Sie ggf. 2 Saunatücher.

In der Saunakabine

Einsteiger sollten sich zunächst auf der mittleren Holzbank hinlegen, je nach Vorzug auf den Rücken oder Bauch. Geübte

Saunagänger können sich auch auf der oberen Bank ausbreiten. Sollte die Saunakabine zu voll sein zum Liegen, setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen. Vermeiden Sie es, in der Sauna zu sprechen, atmen Sie ruhig und langsam. Ein Saunagang sollte zwischen 8–12 min dauern, Geübte können auch 15 min bleiben. Wenn Sie gelegen haben, sollten Sie vor dem Verlassen 2–3 min mit angewinkelten Beinen sitzen, Sie beugen so Schwindel vor.

! **Achten Sie während des Saunierens immer auf Ihr Körpergefühl! Wenn Sie Unruhe verspüren, Schwindel, Benommenheit oder Atembeschwerden, verlassen Sie die Kabine! Das sind Zeichen dafür, dass die Hitze Ihrem Körper gerade nicht mehr gut tut.**

Nach dem Verlassen der Saunakabine

Von der Hitze in der Saunakabine noch aufgeheizt, sollten Sie als Erstes nach draußen an die Luft gehen. Der Sauerstoffgehalt im Blut erreicht dort zum einen schneller wieder Normalwerte als drinnen. Zum anderen kühlen sich Atemwege und Haut durch die Temperaturdifferenz besser ab. Gehen Sie dabei ein wenig hin und her, so kommt Ihr Kreislauf schneller wieder auf Touren. Bevor Sie anfangen zu frieren, sollten Sie nach drinnen zurückkehren.

Anschließend folgt das Abkühlen mit Wasser. Stellen Sie sich dazu nicht unter die Brausedusche, sondern verwenden Sie am besten einen Kneippschlauch, der einem Gartenschlauch ähnelt (nur wesentlich kürzer). Das Wasser fließt hier ohne Druck, daher eignet er sich gut, um einzelne Körperteile mit Wasser zu ummanteln und dadurch abzukühlen. Lassen Sie das Wasser zunächst an Beinen und anschließend an den Armen von oben nach unten fließen, sowohl an der Innen- als auch an der Außenseite. Danach sollten Sie den Oberkörper abkühlen, indem Sie das Wasser einige Male über Brust und Rücken fließen lassen. Verwenden Sie nach Möglichkeit sehr kaltes Wasser: Je kälter das Wasser, desto größer der Entspannungseffekt.



Abb. 1 Saunieren entspannt nicht nur Körper und Seele, es fördert auch die Ausleitung von Schlackenstoffen. Foto: © Shotshop

Weil sich die Blutgefäße durch den Kältereiz reflektorisch zusammenziehen, empfiehlt sich anschließend ein Fußbad, um die Engstellung aufzuheben. Dann kann der Körper auch wieder besser Wärme abgeben. Das Fußbad sollte ca. 40 °C betragen und das Wasser knöchelhoch sein.

Ruhen oder gleich wieder in die Kabine zurück?

Bevor Sie erneut in die Saunakabine gehen, sollten Sie ausreichend abgekühlt sein, das dauert in der Regel 15–20 min. Sie können aber noch etwas länger ruhen, wenn Sie möchten. Nach dem letzten Saunagang empfiehlt es sich in jedem Fall, mindestens 30 min auszuruhen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1270396>

Verwendete Literatur

- [1] **Novotny U.** Sauna unbeschwert genießen. 3. überarb. Aufl. Stuttgart: Trias; 2007

Mit besten Grüßen überreicht durch:

