



# Schwitzen mit Mehrwert

Saunabaden ist eines der beliebtesten Genussmittel –  
und wohl auch das gesündeste

„Man sei langsam im Genießen, schnell im Wirken: Denn die Geschäfte sieht man gern, die Genüsse ungern beendigt“, erkannte ein weiser spanischer Schriftsteller schon vor rund 500 Jahren. Wer auf Dauer viel leistet, effektiv und schnell sein will, muss sich im Gegenzug auch selbst belohnen können. Mit Dingen, die unsere Sinne ansprechen, Zeit und Stress ausblenden, uns einfach Mensch sein lassen – und damit wieder fit für eine effizienzgetriebene Welt machen. In unserer neuen Serie haben wir einige dieser Dinge für Sie ausfindig gemacht und tauchen ein in die verführerische Welt der Genüsse...

## Genussmittel

### SERIE

Teil 1: **Sauna** – Januar

Teil 2: **Reisen** – Februar

Teil 3: **Bier** – März

Teil 4: **Wein** – April

Teil 5: **Grillen** – Mai

Teil 6: **Kaffee/Tee** – Juni

Teil 7: **Spirituosen** – Juli/August

Teil 8: **Zigarren** – September

Teil 9: **Schokolade/Pralinen** – Oktober

Teil 10: **Home-Wellness** – November/Dezember

Passend zur Erkältungszeit starten wir mit einem Genussmittel, das sich – entgegen so manch anderer „Laster“ – sogar positiv auf die Gesundheit auswirkt: mit dem Saunabaden. Eine repräsentative Studie des Deutschen Sauna-Bundes im Frühjahr 2007 ergab, dass fast drei Viertel von über 23.000 Befragten gezielt zur Erkältungsvorbeugung saunierten. Weitere gesundheitliche Vorteile neben der Stärkung des Immunsystems sind die körperliche Erholung, die fast 80 Prozent der Studienteilnehmer nannten, und die psychische Entspannung in geselliger Gemeinschaft, die rund 60 Prozent schätzten. Auf dieses zunehmende Bedürfnis nach Entspannung reagieren natürlich die Saunabetreiber: Sie beschränken sich heute nicht mehr nur auf gekonnt vorgetragene Aufgusseremonien, sondern verwöhnen die Sinne ihrer Gäste mit Lichtspielen, entspannender Musik und wohltuenden Gerüchen. Obendrein kann das Relaxen in ausgedehnten Ruhezeiten zelebriert werden.

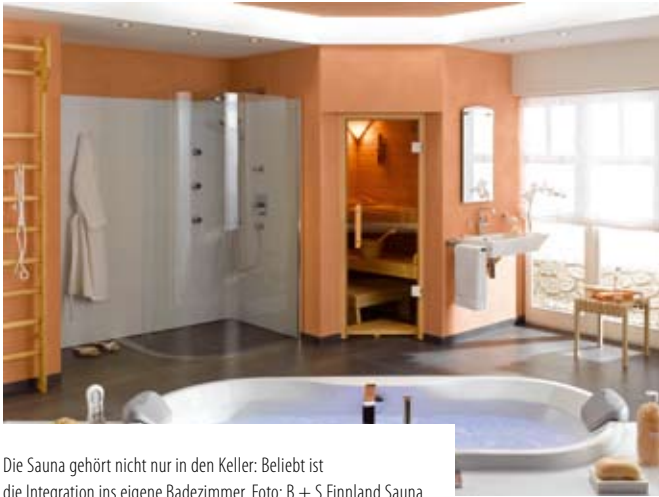
Das Saunabaden ist auch eine besonders beliebte Form der menschlichen Interaktion. Laut Deutschem Sauna-Bund gehen inzwischen über 31 Millionen Bundesbürger in die Sauna, dafür stehen mehr als 10.000 öffentliche Einrichtungen und etwa 1,7 Millionen Privatsaunen – manchmal sogar in „Home SPA“-Anlagen – zur Verfü-

gung. Das gemeinsame Schwitzen und Abkühlen mit Freunden oder Familie kann sich schnell zur beliebten Freizeitbeschäftigung entwickeln, denn in entspannter Atmosphäre lässt sich nun einmal viel lockerer miteinander umgehen. Nicht umsonst haben Altkanzler Kohl und der ehemalige russische Regierungschef Jelzin gemeinsam die Saunabank gedrückt, wenn es mal wieder etwas besonders Wichtiges zu besprechen gab. Wer es ein bisschen actionreicher mag, kann sich auch einen Grill über den Saunaofen hängen, Würstchen zubereiten und einen Bieraufguss machen. Sauna-Genuss ist eben individuell und abhängig von Lust und Laune.

## Heiß oder warm, feucht oder trocken?

Wer heutzutage eine öffentliche Saunalandschaft betritt, stellt ziemlich schnell fest: Die „klassische“ Sauna mit hoher Raumtemperatur und niedriger Luftfeuchtigkeit hat viele Mitstreiter bekommen. Denn so verschieden wie die Geschmäcker, so unterschiedlich sind mittlerweile auch die Anwendungsmöglichkeiten. Während „Saunapuristen“ weiterhin in der klassischen Heißkabine bei an die 100 Grad Celsius schwitzen können, stehen für diejenigen, die etwas mildere Abwechslung wollen oder die große Hitze nicht mögen, kühlere Schwitzvarianten wie das Warmluftbad oder die Infrarotkabine bereit. In diesen gemäßigten „Warmluft-räumen“ herrschen lediglich Temperaturen bis maximal 60 Grad Celsius, die Luftfeuchtigkeit liegt im mittleren Bereich. Das Prinzip der Infrarotkabine ist dabei von Grund auf anders als das einer herkömmlichen Sauna: Während die konventionelle Schwitzkabine den Körper von außen erhitzt, dringen die Infrarotwellen in die Haut ein und bringen den Körper von innen heraus zum Schwitzen, lediglich 20 Prozent der Strahlen erwärmen den Raum. Die Infrarotkabine eignet sich damit wunderbar für's rasche Entschlacken, denn hier kann man locker eine halbe Stunde schwitzen. Der komplette Saunagang besteht aber nicht nur aus Schwitzen: In den Abkühlungsphasen an der frischen Luft oder im Kaltwasserbereich werden die erwärmten Schleimhäute gekühlt und die weit gestellten Blutgefäße wieder verengt – erst durch den Reizwechsel kann sich die entspannende Wirkung voll entfalten. Beliebte alternative Abkühlmittel sind Crush-Eis oder Schnee.

Wer seinen Atemwegen Gutes tun will und nach noch mehr Luftfeuchtigkeit verlangt, ist in einem Hamam gut aufgehoben. Im traditionellen türkischen Bad herrscht über 80 Prozent relative



Die Sauna gehört nicht nur in den Keller: Beliebte ist die Integration ins eigene Badezimmer. Foto: B + S Finnland Sauna

Feuchte. Mit dem Schwitzbad verbunden werden Massagen, Abreibungen und Abgießungen – man bekommt sozusagen das Wohlfühl-Gesamtpaket. Wer dabei auch seine Haut verwöhnen möchte, kann sich bei diesem Feuchtigkeitszustand zusätzlich mit Heilerde einreiben – das ist das Prinzip des Rasul-Serail-Bades. Richtig nebelig wird es im Dampfbad: Bei rund 45 Grad Celsius und 100 Prozent relativer Feuchte ist die Luft übersättigt, der Wasserdampf schlägt sich daher an der Haut nieder. Das Dampfbad ist eine beliebte und gesunde Alternative zur trocken-heißen Sauna.

## Hybride Saunawelt

In einer hybriden Welt wachsen die ursprünglich getrennten Formen des – privaten – Schwitzens immer mehr zusammen: Infrarotkabine und Sauna etwa, lange Konkurrenten im balneologischen Markt, können mittlerweile als 2-in-1 erworben werden. In den Kombikabinen werden äußerlich nicht erkennbar Infrarotheizmatten in die Wandelemente und Zwischenverblendungen eingearbeitet. Zwar noch nicht integriert, aber dafür kombiniert werden können Sauna und Dampfbad, als zwei ko-existente Kabinen im Gesamtpaket. Im Grunde ein 3-in-1 stellt die Infrarotdampfdusche dar: In ihr kann man seine Atemwege mit der Dampfdusche verwöhnen, durch die integrierten Infrarotstrahler effektiv entspannen – und eben ganz normal duschen. Ebenfalls 3-in-1 sind neuartige Infrarotkabinen, die ihre Nutzer mit Totes-Meer-Salz umnebeln und auch als traditionelle Sauna fungieren können. Die Soleanwendungen, sogenannte „Thalasso-Treatments“, waren schon in der Antike beliebt und erfahren seit einigen Jahren eine Renaissance im Wellness-Bereich.

Wer jetzt an seine eigene, herkömmliche Privat-Sauna denkt und Lust auf mehr bekommt, muss sich aber nicht unbedingt eine komplett

neue Anlage anschaffen. Es gibt ganz einfache Möglichkeiten, das eigene Schwitzbad zu tunen. Mit Sauerstoff zum Beispiel. In dem durchblutungsfördernden Saunaklima kann das Lebenselixier zusätzlich aufgenommen werden. Auch kann die Saunakabine mit Infrarotstrahlern nachgerüstet werden. Zwar wird mit den zugefügten Strahlern laut Fachmedien meist nicht die Strahlleistung

einer Kombikabine erreicht, eine Aufwertung erfährt der Raum aber allemal. Wer seiner Sauna zusätzlich Dampf machen will, hat verschiedene Optionen: Zum einen die Anschaffung eines neuen Saunaofens mit Verdampferfunktion und zum anderen, als preiswertere Alternative, die Anbringung von Verdampferschalen auf den vorhandenen Ofen. Zusätzlich zum Aufguss können Aromastoffe in die Schalen gegeben werden.

## So genießen Sie richtig!

Neben diesem großen Angebot an unterschiedlichen „Schwitzkuren“ gibt es ein paar Dinge, die der Saunaneuling beachten sollte. Das Wechselbad ist keine Wissenschaft an sich, sondern eine ziemlich pragmatische Angelegenheit. Dennoch gibt es so etwas wie einen allgemein akzeptierten „Sauna-Knigge“. Wer ein paar grundsätzliche Dinge berücksichtigt, kann den Kopf „ausschalten“ und sich ganz aufs Genießen konzentrieren. „Grundsätzlich sollte man weder hungrig noch übersättigt in die Sauna gehen. Auch bei einem bereits geschwächten Immunsystem ist ein geplanter Saunabesuch immer erst mit dem Hausarzt zu besprechen“, sagt Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund. Bevor es nackt – und das ist übrigens nicht überall auf der Welt üblich – in den Saunaraum geht, kommt erstmal die gründliche Körperreinigung: „Dadurch werden Fett- und Schmutzpartikel auf der Haut abgewaschen, die das Schwitzen verzögern. Außerdem hat dies natürlich zuallererst hygienische Gründe. Anschließend ist gutes Abtrocknen wichtig, um die Haut

## Tipps für Brillenträger

Da sind die Meinungen verschieden, es kommt auf den Einzelfall an. Grundsätzlich sind Kontaktlinsen praktischer, sie halten auch die Saunahitze aus. Einige Augenärzte raten **TIPP** allerdings, die Linsen lieber draußen zu lassen, da die ätherischen Öle einen Film hinterlassen und reizen könnten. Das kann man zumindest etwas umgehen, wenn man die Augen während des Saunaganges schließt.

Brillen können grundsätzlich in einem speziellen Fach vor der Kabine abgelegt werden. Denn in der Schwitzkabine können die Metallgestelle sehr heiß werden, Kunststofffassungen deformieren und Kunststoffgläser Risse bekommen. Wer aufgrund einer starken Fehlsichtigkeit auch in der Schwitzkabine nicht auf die Brille verzichten möchte, sollte also billige Gläser und Gestell benutzen.

optimal aufs Schwitzen vorzubereiten“, ergänzt Gensow. Ein Saunagang besteht immer aus Aufwärm- und Abkühlphase: Die Aufwärmphase sollte zwischen acht und zwölf, maximal 15 Minuten dauern, für die Abkühlphase gibt es keine zeitlichen Empfehlungen. Es kommt dabei auf die persönliche Befindlichkeit an. Anfänger sollten eher mit kürzeren Aufheizphasen beginnen, aber nicht mit niedrigeren Temperaturen auf der untersten Bank, denn: Ein kurzer kräftiger Reiz ist besser vom Körper zu verarbeiten als ein längerer, mittelmäßiger Reiz. Wenn man sich nicht gerade in einer Trockensauna befindet, kommt bald der Höhepunkt für viele Saunafreunde: der Aufguss. In öffentlichen Bädern durch einen Saunameister zelebriert, werden ätherische Öle im richtigen Verhältnis mit Wasser vermischt auf den Saunaofen gegossen und der entstehende Dampfstoß, finnisch: Löyly, wird mit einem dafür geeigneten Profi-Wedeltuch gleichmäßig im Raum verteilt. Zusätzlich können sich die Saunagäste zum Beispiel mit Honig oder Salz ▶



Im Hammam bekommt man das Wohlfühl-Gesamtpaket mit Schwitzbad, Massagen, Abreibungen und Abgießungen.



Wichtig beim richtigen Saunabaden: ausgedehnte Ruhephasen.

einreiben. „Im Liegen ist die Temperatureinwirkung am gleichmäßigsten. Um den Kreislauf auf das Verlassen der Kabine vorzubereiten, sollte man sich kurz vorher aufrecht hinsetzen“, erklärt Gensow. Im kalten Außenbereich kann die Wärme über die Schleimhautoberflächen abgegeben werden, daher ist erst einmal langsames Umhergehen angesagt. „Dann erst kommt das kalte Wasser aus dem Kneippschlauch oder der Kübeldusche an die Reihe. Wer ganz gesund ist, kann auch das Tauchbecken nutzen“, so Gensow. Erst durch die Kaltwasseranwendung setzt der berühmte Saunaeffekt ein, der das Immunsystem stärkt. Idealerweise beginnt man herzfern mit Füßen, Beinen und Rücken, fährt nach dem gleichen Prinzip mit der Vorderseite fort

Saunagang oder erstmal Ruhepause? Je nach Lust und Laune kann dies auch noch ein drittes Mal wiederholt werden, je nach gesundheitlicher Tagesform. Grundsätzlich gilt: Nie den Spaßfaktor vergessen und immer auf die Signale des Körpers hören!

## Gesunder Jungbrunnen

Viele Saunafreunde bezeichnen das regelmäßige Wechselbad als Jungbrunnen. Dass sich die Anti-Aging-These durchaus medizinisch untermauern lässt, bestätigt Dr. Rainer Brenke, Chefarzt der Akutabteilung Naturheilverfahren der Hufeland-Klinik Bad Ems: „Bei Menschen mit regelmäßigem Saunabesuch steigt die unabhängig vom direkten Saunaeinfluss gemessene Hauttemperatur an. Gleichzeitig nimmt die Körperkern-temperatur ab. Das ist günstig in puncto Anti-Aging, denn Geschwindigkeit und Intensität von Stoffwechselfvorgängen hängen in entscheidendem Maße von der Temperatur ab. Eine Senkung der Körperkerntemperatur von 0,5 bis einem Grad Celsius lässt zumindest statistisch die Lebenserwartung um einige Jahre steigen. Außerdem wird die Fähigkeit des Organismus zur Bewältigung der so genannten freien Radikalen gestärkt, die ebenfalls einen wichtigen Faktor bei Alterungsprozessen darstellen.“ Auch rein äußerlich stellt sich bei regelmäßigen Saunabesuchern ein positiver Effekt ein: Ähnlich wie ein Muskel wird die Haut durch die ständige Anpassung an Kälte und Wärme trainiert, ihre Struktur dadurch belastbarer und straffer. Außerdem hat das Schwitzen reinigenden Charakter: „Durch den Temperaturanstieg der Haut werden viele Keime abgetötet, zum Beispiel Pilze. Durch das Wechselbad Sauna wird die Haut gründlich gereinigt, verhornte Hautzellen abgestoßen, Pickel und Mitesser erweichen und der Talg in den Follikeln verflüssigt sich. Die Haut wird also reiner“, ergänzt Priv.-Doz. Dr. Brenke. Unterstützt werden kann die Tiefenreinigung während und nach dem Schwitzen durch bereits beschriebene

Hilfsmittel wie Heilerde oder Peelings. Beauty-treatments, etwa in einem Wellnesshotel, eignen sich am besten im Nachgang, um die Haut zum Beispiel mit bestimmten Kräutern zu behandeln.

Nicht nur zur gesundheitlichen Vorbeugung, sondern auch zur therapeutischen Unterstützung bei bereits bestehenden Erkrankungen ist das Saunabad geeignet. Etwa bei bestimmten Hautkrankheiten: „Bei Schuppenflechte wird die Hautfunktion positiv beeinflusst. Die generell erhöhte Stabilität gegenüber grippalen Infekten wirkt sich ebenfalls günstig aus, denn jeder Infekt kann einen neuen Schub der Schuppenflechte auslösen. Bei Neurodermitis dürfte vor allem die Beruhigung des vegetativen Nervensystems durch die Saunareize von Bedeutung sein“, erklärt Dr. Brenke. Auch bei bestimmten Atemwegserkrankungen ist das



Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke, Chefarzt der Akutabteilung Naturheilverfahren der Hufeland-Klinik Bad Ems, sieht im Saunabaden einen gesunden Jungbrunnen.

Schwitzbad angebracht: „In der Sauna kommt es zu einer starken Erwärmung der Schleimhäute im Bereich der Atemwege auf bis zu 42 Grad Celsius. Dies führt zu ihrer Durchblutungssteigerung auf das Siebenfache. Dadurch können eingedrungene Schadstoffpartikel verstärkt abtransportiert werden. Die Wärme verflüssigt den Schleim, der vermehrt produziert wird. Er lässt sich besser abhusten. Durch die Wärme schwellen die Bronchialschleimhäute ab und entkrampfen sich, was sich positiv auf den Verlauf bei Asthma auswirken kann. Außerdem werden Entzündungsreaktionen nachhaltig gedämpft“, ergänzt Dr. Brenke. Die Wärme lindert zudem chronisch verlaufende Gelenkerkrankungen und durch die Muskelentspannung können chronische Schmerzen abnehmen. Begünstigt wird das durch die massenweise Ausschüttung der Wohlfühlhormone Endorphin und Serotonin. Was will man mehr: Genießen und gleichzeitig gesund werden... Thomas Corrinth | [tc@suedwestfalen-manager.de](mailto:tc@suedwestfalen-manager.de)

### Saunaerlebnis Aufguss



Ein Viertel der vom Deutschen Sauna-Bund befragten Saunagäste beurteilt Anlagen auch nach ihren Aufgussdarbietungen. Dementsprechend einflussreich sind mittlerweile die Anbieter. Im Trend liegen vor allem fruchtige Aufgüsse: Citrus-Düfte in erfrischenden Kompositionen, wie zum Beispiel Lemongrass-Zeder, Grapefruit-Limette, Orange-Ingwer, Wacholder-Zitrone oder Ingwer-Limette sind angesagt. Aber auch Klassiker wie Alpenkräuter und Minze erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Um Transparenz in den Duftstoffe-Markt zu bringen, hat der Deutsche Sauna-Bund ein Qualitätszeichen entwickelt, den „Blauen Tropfen“. Wenn er auf der Verpackung abgebildet ist, heißt das: Der Anbieter stellt hygienisch-kontrolliert her, hat eine vollständige Kennzeichnung der Inhaltsstoffe, klare Dosierangaben und eine sichere Verpackung – auch im Hinblick auf die besonderen Gegebenheiten bei der Anwendung im Saunabereich.

Quelle: Deutscher Sauna-Bund