



Sauna-Ratgeber: Die sieben „Saunasünden“

Gesundes Schwitzen fördert die Gesundheit

In Finnland gehört eine Sauna traditionell zu fast jedem Haus. Aber auch hierzulande wird Saunieren in den eigenen vier Wänden bzw. in der eigenen Gartensauna dank seiner positiven Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit immer beliebter. Im Zusammenhang mit dem Saunavergnügen gibt es kleine und große „Sünden“, die unangenehme Folgen haben können. Wir möchten Ihnen einige Tipps mit an die Hand geben:

1. Abkochen

So nennen Leistungssportler, wie beispielsweise Boxer, Rennfahrer oder Jockeys, eine Gewichtsminderung durch überlanges Schwitzen in der Sauna. Die Aufheizphase liegt im Durchschnitt zwischen 8 – 12 Minuten. Maximal sollte ein Saunagang 15 Min. betragen. Jeder Saunagänger merkt aber, wann es Zeit zum Abkühlen ist. Wer das Saunieren zur Gewichtsreduktion einsetzen möchte, hat das Sauna-Prinzip grundsätzlich missverstanden.

2. Essen, Alkohol und Nikotin

Wenn Sie einen Saunagang planen, sollten Sie an diesem Tag eher „leichte“ Kost bevorzugen und keinen Alkohol trinken. Unmittelbar nach dem Essen in die Sauna gehen ist nicht empfehlenswert, da der Körper noch mit der Verdauung beschäftigt ist. Besser ist es, eine Stunde zu warten oder nach dem letzten Saunagang zu essen. Generell sollte reichlich Wasser (kein Kaffee, Tee oder Alkohol) getrunken werden, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen.

Vermeiden Sie es auch ca. zwei Stunden vor dem Saunieren zu rauchen. Schon wenige Züge aus einer Zigarette bewirken für eine halbe bis eine Stunde eine messbare Verengung der Blutgefäße in Ihrem Organismus. Ziel des Saunierens ist jedoch die Erweiterung der Blutgefäße.

3. Warmes Abduschen

Die Benutzung der Warmdusche während des Saunabadens stellt eine zusätzliche Herz-Kreislauf-Belastung dar. Nur vor dem ersten Saunagang können Sie warm duschen, um die Haut von Verunreinigungen und Kosmetikrückständen zu säubern.

Wenn Sie aus der Saunakabine kommen, duschen Sie sich kalt. Erst das rechte, dann das linke Bein von den Zehen bis zur Hüfte, danach den rechten und den linken Arm von der Hand zur Schulter. Zum Schluss den Rumpf und Kopf waschen – so belasten Sie Ihren Kreislauf am wenigsten.

4. Nachschwitzen

Wenn Sie nachschwitzen, haben Sie etwas falsch gemacht. In der Regel haben Sie sich nicht genügend in der Dusche und Ruhephase abgekühlt.

5. Erkältung heilen wollen

Wenn Sie Erkältungen und andere Infekte durch Abhärtung vorbeugen wollen, gibt es nichts Besseres als das regelmäßige Saunieren. Wer allerdings erkältet ist oder an einem anderen Infekt leidet, gehört nicht in die Sauna. Der Körper ist schon genug mit der Abwehr der Krankheit und der damit verbundenen Kreislaufbelastung beschäftigt. In einer solchen Situation würde sich ein Saunabad negativ auf den Organismus auswirken.

6. Rekordleistungen

Sowohl was die Dauer der Schwitzperioden in der Saunakabine als auch die Anzahl der Saunagänge betrifft, sollten Sie keine Höchstleistungen anstreben. Drei Saunagänge von jeweils 15 Minuten sollten in der Regel nicht überschritten werden – schon gar nicht von einem unerfahrenen Saunagänger. Übertreibungen können lebensgefährlich werden.

7. Muskeltraining während des Saunabadens

Gegen eine sportliche Betätigung vor der Sauna ist nichts einzuwenden, wenn zwischen dem Sport und dem Saunabaden eine 15- bis 30minütige Erholungsphase eingehalten wird. Aber während der Aufheiz- und auch der Abkühlphase ist Muskularbeit zu unterlassen, weil dies zusammen mit der Wechselwirkung des Saunierens das Herz-Kreislauf-System zu sehr belasten würde. Nach dem Saunagang müssen mindestens zwei Stunden vergehen, ehe Sie Ihrem Körper wieder körperliche Höchstleistungen abfordern.