

Sauna *für Ihre Gesundheit*



***TIPS ZUM
SAUNABADEN***

Sauna - Regeln

1. Nimm Dir für ein Saunabad genügend Zeit; mindestens zwei Stunden. Sind Anstrengungen oder Aufregungen vorausgegangen, beginne erst nach einer Pause von etwa einer halben Stunde. Wenn Du hungrig bist, esse vorher etwas Brot.

Warum? – Damit der Körper unbeeinträchtigt auf Wärmereize reagieren kann.

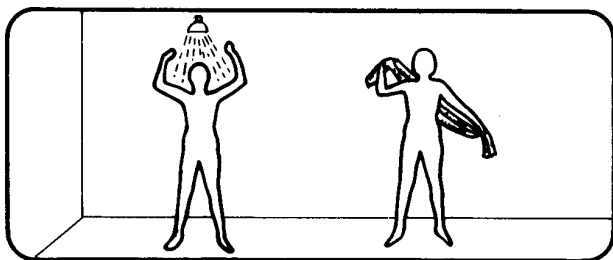
- Ein Blutzucker-Mangel wird vermieden.

2. Nach dem vorausgehenden Reinigungs-Duschbad trockne Dich ab; trockene Haut schwitzt schneller. Wenn die Füße nicht warm sind, beim Abtrocknen im warmen Fußbad stehen. Das genügt.

Warum? – Für besseres Schwitzen und Hygiene!

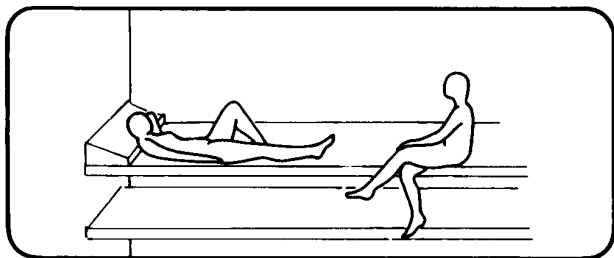
- Nimm Rücksicht auf Mitbadende!

3. Für die Wärme gilt: intensiv aber kurz. Deshalb auf der 2. oder 3. Bank liegen oder mit angezogenen Beinen sitzen. Dauer: 8 Minuten (nicht weniger) bis etwa 12, jedoch nicht mehr als 15 Minuten.



Letzte 1 bis 2 Minuten aufsetzen „wie auf dem Stuhle“, damit der Blutkreislauf an senkrechte Haltung angepaßt wird.

- Warum?** – „Lieber intensiv, aber kürzer“, das schont Herz und Kreislauf!
- Diese Zeit genügt zum „Aufheizen“ und ausreichendem Schwitzen.
 - Der Körper paßt sich wieder an die senkrechte Haltung an.



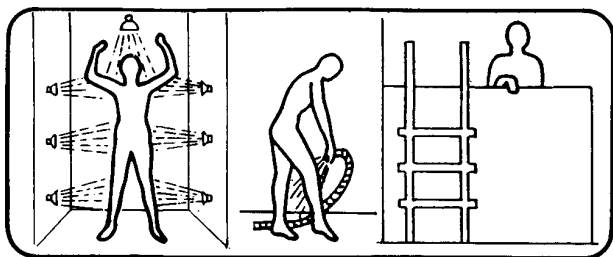
- 4.** Wegen des Sauerstoffbedarfs nach dem Verlassen der Saunakabine zuerst Luftbad (vorher kurz Schweiß abspülen). Auf und ab gehen. Nicht stehen, keine Atemübungen, nur kräftig ausatmen. Dauer: Nicht bis zum Frösteln, denn die Haut braucht noch Wärme für Kaltwasserreize.

Warum? – Nur in der Frischluft kühlen die Atemwege genügend schnell ab. Sauerstoff tritt reichlich ins Blut. Sonst wird der Blutkreislauf gefährdet.

- 5.** Kaltwasser stets erst als Guß bzw. Dusche (um Schweiß abzuspülen). Günstig ist, herzfjern zu beginnen (zuletzt Gesicht). Wer darf und will, kann in kaltes Tauchbad bis zum Hals für einige Sekunden einsteigen, nicht „springen“! Geheiztes Becken vermeiden.

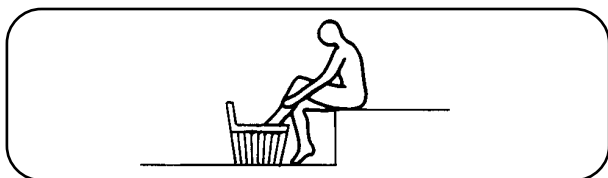
Warum? – Fördert den Blutrückstrom zum Herzen, vermindert die Herzschlagzahl.

- Bewirkt kräftige Blutgefäßreaktion, der Blutdruck steigt vorübergehend an.



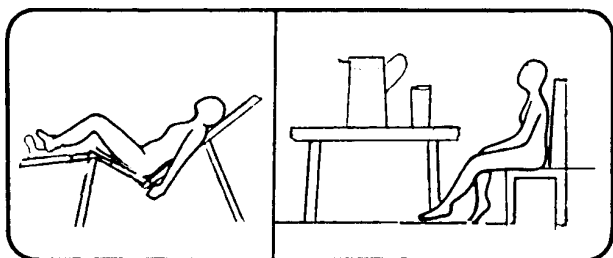
- 6.** Gut warmes Fußbad, knöchelhoch, erweitert reflektorisch alle Blutgefäße im Hautorgan. Dabei sitzen. Nun bringt der Blutstrom gespeicherte Wärme aus dem Körperinnern wieder in die Haut. Erneut Kaltwasser und anschließend wieder ein Fußwärmebad.

Warum? – Die Durchblutung steigt und die Wärme strömt von innen an die Haut zurück.



- 7.** Nach vollständiger Wiederabkühlung (dauert ein- bis eineinhalbmal so lange wie die Erhitzung): 2. Saunagang mit Erhitzen und Abkühlen wie zuvor beschrieben. Danach für Gewohnte auch 3. Saunagang. Mehr als 3 Saunagänge bringen keinen größeren Nutzen, ermüden nur zu stark.

- 8.** Wer will, kann eine Liegeruhe (leicht bekleidet oder zugedeckt) anschließen. Wichtig: „Durst löschen“ – nach belieben Mineralwasser, leichte Fruchtsäfte (Saftschorlen). Wer abnehmen will, sollte mit kalorienhaltigen Getränken sparsam umgehen. Nierenpatienten müssen viel trinken.



Unbedingt vermeiden:

Warum?

Bei Saunabeginn: Abgehetzt ins Saunabad Hungrig in die Sauna Wechselduschen als „Vorbereitung“ Nicht abgetrocknet in die Sauna	<ul style="list-style-type: none">– nichtbekömmlich– Kollapsgefahr– wertlose Verzögerung– verzögert Schweißausbruch
In der Sauna-Wärme Muskelarbeit, Gymnastik viel Reden, Dauerschwitzen auf der unteren Bank Bürsten, „Schweißschaben“	<ul style="list-style-type: none">– belastet Atmung und Kreislauf– überlastet Herz, bringt keinen Mehrnutzen– belastet Kreislauf, belästigt andere
Nach Verlassen der Sauna-Kabine Warm duschen „Nachschwitzen“ in Packung in warmen Becken Freiluftbad unterlassen Übermäßiges Einatmen „Blitzguß“, „Massagestrahl“ (d. h. scharfer Wasserstrahl) Tauchbecken ohne Abspülen Temperiertes Tauch-/Schwimmbecken Fußwärmbad vergessen Kaltes Fußbad, Wassertreten Gymnastik, Turnen, Schwimmen Aufenthalt in warmen Räumen Wiederholtes Abseifen	<ul style="list-style-type: none">– belastet Atmung und Kreislauf– stört Baderythmus,– Erkältungsgefahr– bedroht Bekömmlichkeit– kann Krampfanfall verursachen– Fehlreaktion der Gefäße, Kollapsgefahr– verunreinigt Beckenwasser!– verzögert Wiederabkühlung, belastet Herz– verzögert Kreislaufnormalisierung– Gefahr des Gefäßkrampfes– zu starke Kreislaufbelastung– verzögert die Abkühlung, Erkältungsgefahr– zerstört „Säureschutzmantel“
Am Ende des Bades Unangekleidet herumstehen, nicht zugedeckt liegen	<ul style="list-style-type: none">– Gefahr der Unterkühlung (Frösteln, Erkältung)

Wie wirken Wärme und Abkühlung?

Auf die Haut?

Wärme: Anstieg der Hauttemperatur auf 40 bis 42° C, dadurch sehr kräftige Durchblutung (Rötung!), beste Zellerneuerung, starke Schweißabsonderung (20 bis 30 g/Min.) mit Durchfeuchtung der Haut.

Abkühlung: Abspülen abgetrockneter Hautlamellen. Kaltreize und anschließende Fußwambäder trainieren Blutgefäße.

Insgesamt: Reinigung, kosmetische und therapeutische Erfolge.

Auf die Atmung?

Wärme: Beste Durchblutung der Schleimhäute der Atemwege, Entspannung der Bronchien. Keine Mehratmung (bei richtigem Verhalten).

Abkühlung: Besonders im Freiluftbad schnelle Deckung des in der Wärme entstandenen Sauerstoffbedarfs.

Auf das Herz?

Wärme: Anstieg der Pulszahl um etwa 50 % (auf 100 bis 110 Schläge/Min.). Infolge Erweiterung zahlreicher Blutgefäße verringert sich der Widerstand, den das Blut zu überwinden hat, auf etwa die Hälfte; dadurch wird die Druckerbeit des Herzens vermindert. Das Herz wird gut ernährt, da Herzkranzgefäße stark erweitert, ggf. sogar entkrampft sind.

Abkühlung: Rückgang der Schlagfolge, bei kalten Eintauchbädern vorübergehend Verminderung der Kranzgefäß-Durchblutung. Aber warme Fußbäder wirken schnell deren Wiedererweiterung.

Auf den Blutdruck?

Wärme: Leichtes, bei Hochdruckkranken starkes Absinken des oberen Blutdruckwertes. Bei Blutunterdruck leichter Anstieg zur Normalen.

Abkühlung: Merkliche Blutdruckentwicklung nur bei kalten Becken: Vorübergehend starker Anstieg des oberen Blutdruckwertes. Schnelle Normalisierung durch warme Fußbäder.

Insgesamt: Übung der Blutdruck-Anpassung mit Besserung hyper- und hypotoner Werte.

Auf die Nieren?

Bei normaler Dosierung der Wärme (bis 15 Min.) und folgenden Kaltanwendungen während des Badeablaufes keine Einschränkung, eher eine Anregung der Nierenfunktion. Einige Zeit nach Schluß des Bades Verminderung der Wasserabsonderung, wenn der Wasserhaushalt nicht durch Trinken wiederaufgefüllt wird.

Auf Nerven und Gemüt?

Die Entspannungswirkung der Wärme auf die Muskulatur und die Blutgefäße zeigt sich auch in der beruhigenden Wirkung auf Nerven und Gemüt. Bei mehrmaligem Wechsel von Wärme und Kaltmaßnahmen stellt sich zunächst ein Frischegefühl ein (Sympathikus-Anregung), dem dann einige Zeit nach dem Bad eine Erholungsphase mit einer natürlichen Müdigkeit folgt.

Auf die Drüsen?

Parallel zur Aktivierung des Sympathikus werden, und zwar gerade durch die Kaltmaßnahmen, die Nebennierenrinden zu einer Hormonproduktion angeregt (leichter „Streß-Effekt“); darauf werden Heilerfolge bei rheumatischen und allergischen Krankheiten zurückgeführt.