

Gesundheitlicher Nutzen ‚kunstgerechten‘ Saunabadens

Ob Beginner oder „alter Hase“: es lohnt sich, einen Blick auf seine Sauna-Gewohnheiten zu werfen.

Unter dem Gesichtspunkt, daß Saunabaden nicht nur eine willkommene Abwechslung im Alltagsgetriebe ist, sondern bevorzugt eine Maßnahme zur Erholung, erweist sich die eine oder andere Gewohnheit als überprüfenswert. Mehr denn je gewinnt Seelenpflege durch kunstgerechtes Saunabaden an Bedeutung.

Hinweis: eine Sauna ist ein hölzerner Heißlufttraum mit mind. 85°C/90°C unter der Decke, kühlere Räume sind Warmbäder, die zwar ‚wohlig‘ sein mögen, aber mit den gesundheitlichen Vorteilen kunstgerechten Saunabadens nichts zu tun haben.

manche Gewohnheit	darum . . . ☺
Wassertrinken-Manie	Trinken während und zwischen den Saunagängen unterbricht die Entschlackungsfunktion
‚Textil‘-Sauna (größtmögliche Dummheit)	unbekleidet schwitzen unterstützt die Körper- und Psychohygiene, vermeidet Kreislaufbelastung und Hitzestau, weil die Luft die Feuchtigkeit aufnimmt
mit nasser Haut in die Sauna	abgetrocknet in die Sauna, damit statt dem erwünschten Schwitzen nicht erst Wasser verdunstet werden muß.
kleines Liegetuch, (Kopf oder Füße/ Beine liegen auf dem Holz)	in öffentlichen Saunas gilt aus Hygienegründen der Slogan: „Kein Schweiß auf´s Holz“ — also ein langes oder zwei frisch gewaschene Tücher unterlegen (gebrauchte muffeln).
Sitzen in der Sauna	physiologisch ist Sitzen nicht sinnvoll: Liegen entspannt die Haltemuskulatur; in der Sauna ist oben das beste Klima. Wenn wegen Platzmangel Sitzen nötig ist, dann wenigstens die Beine auf Sitzhöhe bringen; sonst sind die Füße und Beinvenen wieder unnötig belastet.
Sitzen auf Auftrittstufen	frische, gute Luft ist oben. Die schweißhaltige feuchte und verbrauchte Luft sinkt nach unten ab. Mahlzeit. Das Temperaturgefälle zwischen Decke und Boden beträgt ca. 60°C.
Reden & Zuhörenmüssen	Reden und Zuhören sind „Kopf“-Arbeit; deshalb Gedanken ziehen lassen wie Wolken. Sich der Wärme hingeben, denn „Worte stören, wo sie nicht hin gehören“ Tipp in der Alhambra, Diplomatensaal: »Wenig Worte, und Du gehst in Frieden«
Körper-/Dehnübungen, Yoga	körperliche Arbeit belastet und bringt Unruhe. Die heiße Luft ist so dünn wie auf ca. 2.500 m Höhe
Schaben, Bürsten etc.	belastet Kreislauf, belästigt andere
Öle, Crèmes, Honig . . .	werden in der Sauna weggeschwitzt, verschmutzen Tücher und Holz
möglichst lange in der Wärme bleiben	das kunstgerechte Saunabad ist ein Ganzkörper <u>w</u> echselbad und <u>kein</u> Überwärmungsbad; die Saunawärme soll nicht in die Tiefe gehen, sondern das Hautorgan mit seinen lebenswichtigen Funktionen anregen. Kurz und intensiv, dafür öfter Schwitzen bringt den gesundheitlichen Nutzen, nicht lang und reizlos. (max. 15 min/Gang)
Kopfbedeckung in der Sauna	(russischen Banjas entlehnt, wo oft heißes Kondenswasser von der Decke tropft) das gesamte Hautorgan einschließt. der Kopfhaut soll Verdunstungskühlung leisten können, damit die Hitze nicht staut: deshalb <u>unbekleidet</u> von Kopf bis Fuß. Haare leiden keinen Schaden.
direkt aus dem Liegen aufstehen und hinausgehen	Vor dem Verlassen der Sauna zur Kreislaufanpassung etwa 1 Minute aufsitzen, jetzt gern die Füße nach unten
Aufguß durch Gäste	häufige Brandursache; Betriebe, die dies zulassen, handeln grob fahrlässig
nach Verlassen der Sauna	
den Körper mit Tuch oder Bademantel umhüllen	Die Abkühlung über Lunge und Haut ist entscheidend für das Wohlbefinden, deshalb ist es sinnvoll, einige Minuten von Kopf bis Fuß nackt bleiben; das unterstützt die Atmungs- und Ausscheidungsfunktion der Haut und trainiert die Adaptionfähigkeit. Zusätzlich erfrischt und belebt die kühlende Luft die Sinnes- und Temperaturrezeptoren und trainiert die feinen Blut- und Lymphgefäße in der Haut. Das ist Saunabaden bester Qualität (unser Standard)! Nutzen Sie den großen Vorteil unseres Licht- und Luftbadgartens, immer unbekleidet an der frischen Luft sein zu können und zu dürfen! — wenn nicht bei uns, wo sonst?
herumstehen und reden	Gefahr des Versackens des Kreislaufs. Herumgehen aktiviert die ‚Venenpumpe‘ und somit den Kreislauf; warum nicht im Gehen miteinander sprechen?
warm statt kalt duschen	Körper und Haut sehnen sich nach Sauna nach einem kurzen <u>Abkühl</u> reiz (Adaptionstraining); warm duschen irritiert das Vegetativum und kann Kreislaufversagen oder später auftretendes Unbehagen verursachen. Ein Fußwärmbad fördert reflektorisch die ‚Wiedererwärmung‘ nach jeder Kaltanwendung.

weitere Saunagänge nach erfolgter Abkühlung