

Sauna

So ein Schweiß!

Sauna - Ein traditionelles Heil- und Entspannungsbad

Was könnte rund 30 Millionen Deutsche dazu veranlassen, sich freiwillig und regelmäßig vollständig zu entkleiden, um sich in einen kleinen Holzverschlag zu begeben, in dem die Luft bis zum Siedepunkt erhitzt ist? Das, was im normalen Leben mit Körpersprays oder Funktionsbekleidung unterdrückt und als unangenehm empfunden wird, wird dort zur Erbauung von Leib und Seele zelebriert: Schweiß, je mehr desto besser! Es kann eigentlich nur die Gesundheit sein, die einen Menschen freiwillig zu solch einem Verhalten treibt.

Dass der gepflegte Saunagang für Gesundheit und Wohlbefinden wahre Wunder bewirken kann, das wussten schon die Finnen vor 2000 Jahren, sie haben den bis heute gebräuchlichen Begriff "Sauna" geprägt. Erfunden haben die Methode des Schwitzbadens aber nicht unsere nordmännischen Freunde, sondern, wie kann es anders sein: mal wieder die Asiaten. Bereits vor 5000 Jahren waren dort ausgiebige Schwitzbäder zur gründlichen Reinigung von Körper und Seele als fester Teil der Volksmedizin etabliert. Mit den Wanderungen der Völker und den wachsenden globalen Beziehungen durch Seefahrt und Handel trat diese Tradition ihren Siegeszug durch die ganze Welt an. Die Römer verstanden sich auf den Bau technisch bemerkenswerter Badeanlagen mit ausgeklügelten Heizsystemen, die Araber entwickelten ihr "Hammam", die Russen bauten sich ihr "Banja" und die Finnen eben ihr "Haus aus Holz", die Übersetzung des finnischen Wortes "Sauna".

Die Finnen haben es mit der Sauna richtig gut gemeint und sie zum festen Bestandteil ihrer Kultur gemacht. Statistisch gibt es in Finnland eine Saunaaanlage auf 3 Einwohner, de facto hat jedes Finnische Haus eine eigene Sauna, bei weitem nicht so viele Haushalte verfügen zum Beispiel über eine Badewanne.

Dass das Schmoren im eigenen Saft gesund ist, das ist mittlerweile bekannt und unbestritten. Doch was genau ist so gesund am schwitzen? Es ist die Kombination einer ganzen Fülle von Effekten, die beim Bad in der Hitze und dem anschließenden Abkühlen stattfinden.

Entspannung für Körper und Geist

Jeder, der schon einmal in der Sauna war, kennt das Gefühl der tiefen Entspannung, das sich schon nach kurzer Zeit einstellt. Der Körper wird von einer angenehmen Schwere erfüllt, Stress und Anspannung fallen ab wie die Wassertropfen von der Haut. Der Grund für diesen Effekt sind die hohen Temperaturen. Sie erwärmen unsere Haut um bis zu 10 Grad °C und unser Körperinneres um bis zu 2 Grad °C. Diese Wärme muss der Körper nun abbauen. Er stellt dazu erst einmal alle Wärme produzierenden Aktivitäten ein. Der größte Wärmeproduzent im Körper ist die Muskulatur, jede Muskelanspannung ist mit Energieaufwand verbunden und erzeugt Wärme. Also wird die Muskulatur "abgeschaltet": die Muskelaktivität wird verlangsamt und die Grundspannung, der "Tonus" der Muskulatur, wird auf das absolute Minimum herunter gefahren. In der Sauna wird ein Muskeltonus erreicht, der ansonsten nur im Schlaf oder tiefer Meditation erreicht werden kann. Die Grundspannung wird so gering, dass wir plötzlich das Gewicht unserer Gliedmaßen viel deutlicher spüren, wir lassen Arme und Beine hängen und fühlen uns schwer, aber glücklich.

Über die Entspannung der Muskulatur bauen wir auch unsere seelischen und psychischen Anspannungen ab. Es ist bekannt, dass sich seelische oder psychische Stresssituationen erhöhend auf den Muskeltonus in bestimmten Muskelgruppen auswirken. So lösen Angstgefühle z.B. einen erhöhten Muskeltonus der Brustmuskulatur aus – man zieht die Schultern nach vorne und macht sich "klein", psychische Überbelastung wirkt tonuserhöhend auf die Nackenmuskulatur. Diese Spannungsmuster bleiben als "Psychoschema" in der Muskulatur erhalten und

sorgen für einen Rückkoppelungseffekt: Die Stresssituation ist vorbei, aber die Muskelspannung bleibt und sorgt für ein andauerndes Stressempfinden. Die Sauna löst diese Spannungsmuster auf und mit ihnen auch die psychischen Verknüpfungen. Plötzlich ist der Stress wie weggeblasen.

Nie mehr Schnupfen

Nach dem Saunagang folgt das Kontrastprogramm. Der erhitzte Körper wird mit kalten Schwallduschen oder einem Gang ins 3-8 Grad °C kühle Tauchbecken abgekühlt und mit einem plötzlichen Temperaturwechsel konfrontiert. Damit ziehen sich die Blutgefäße, die in der Sauna stark geweitet waren, schlagartig wieder zusammen, der Muskeltonus erhöht sich, der Kälteschock sorgt für die Ausschüttung von Adrenalin, das eine Mehrdurchblutung von Muskulatur, Gehirn und Bronchien verursacht. Man ist von einer Sekunde auf die andere wieder hellwach und topfit. Nach Ergebnissen der Immunologie-Forschung wird dadurch und auch im Zusammenhang mit der Erhöhung der Körperkerntemperatur die Aktivität bestimmter Abwehrzellen gefördert, die im Organismus für die Reduzierung von Krankheitserregern sorgen. Durch häufigere Saunabesuche, einer pro Woche wäre empfehlenswert, tritt somit für den gesamten Kreislauf und die Blutgefäße ein Trainingseffekt ein. Der Körper optimiert seinen Wärmehaushalt und lernt auf wechselnde Temperaturverhältnisse viel schneller zu reagieren. Er kühlt nicht so schnell aus und lernt, die Atemwege immer gut durchblutet zu halten. Gerade im Winter, wo häufig zwischen kalter und warmer Umgebung gewechselt wird, ist dies wichtig. Der Untrainierte kommt aus der Kälte, in der sich die Blutgefäße seiner Bronchien krampfartig verengt haben, hinein in einen Raum mit warmer, mit Krankheitserregern geschwängelter Luft. In den immer noch schwach durchbluteten Atemwegen sind nicht genügend weiße Blutkörperchen zur Abwehr der Keime vorhanden, und schon ist die Erkältung da. Beim durch regelmäßiges Saunieren Abgehärteten sind die Atemwege schon in der Kälte aufgrund des häufigen Trainings besser durchblutet und beim Betreten eines warmen Raumes steigert sich deren Durchblutung erheblich schneller. So sind stets genügend Abwehrzellen vor Ort, Keime haben keine Chance einzudringen.

Entschlacken und Entgiften

Ein ausgiebiges Saunabad ist eine Verjüngungskur für den ganzen Körper. Durch die feuchte heiße Luft, die uns beim Eintreten in einen Saunaraum erst einmal den Atem verschlägt, beginnen die Schweißdrüsen sofort zu arbeiten. Nach einigen Minuten schwitzen wir spürbar und verlieren dabei ordentlich Wasser. Pro Saunabad – mit drei Durchgängen – sind es ein halber bis ein Liter. Mit dem Ausscheiden von Wasser werden auch Schmutz- und Fettpartikel aus den Hautporen geschwemmt. So verhilft uns die Sauna zu einem strahlend schönen Aussehen. Der Wechsel zwischen Hitze und anschließender Abkühlung stimuliert den Kreislauf und den Stoffwechsel und reinigt das Haut- und Körpergewebe. Das Schwitzen dickt das Blut ein. Um dies auszugleichen, werden Wasser und mit ihm Stoffwechselabbauprodukte, Schwermetalle und Schlacken aus dem Körpergewebe in das Blut überführt. Sie verlassen den Körper durch die Schweißdrüsen und die Nieren. So ist das Schwitzen in der Sauna eine sehr effektive Reinigung des Körpers von innen.

Jungbrunnen Sauna

Auf die wärmebedingte Stoffwechselsteigerung ist ebenfalls die Neubildung von Hautzellen zurückzuführen. Im Zusammenspiel mit der guten Versorgung der Haut mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen verlangsamt Saunabaden die Hautalterung. Die gesamte Infrastruktur des Körpers wird durch die Sauna in Schwung gebracht. Blutgefäße und Herz-Kreislaufsystem, Lymphsystem, die Durchblutung der Haut und der Muskulatur, die Entschlackung und die Versorgung mit Wasser und Sauerstoff aller Körperzellen werden angekurbelt und optimiert. So werden Hautkrankheiten, Stoffwechselstörungen, Cellulite, Hautalterung, Abwehrkräfte und schließlich auch unser psychisches und seelisches Wohlbefinden positiv beeinflusst. Es hat gute Gründe, dass die Sauna ein so hohes Ansehen genießt. Wer öfter mal zum Schwitzen geht, der wird sich über Gesundheit, Fitness und blendendes Aussehen freuen können.