

TIPPS UND INFOS



Heute: Sauna

Die Sauna ist eines der besten Mittel die Abwehrkräfte zu stärken. Durch die extremen Temperaturen werden die Abwehrkräfte stimuliert, zudem kommt durch den Saunagang der Geist zur Ruhe. Regelmäßiges Saunieren wirkt sich also positiv auf Körper und Seele aus.

Bei Temperaturen bis zu 100 Grad Celcius in der Sauna, steigen Körper- und Hauttemperatur, wodurch sich die Gefäße weiten und die Durchblutung angeregt wird. Nach jedem Saunagang sollte man in eine kalte Dusche gehen, wodurch sich die Gefäße wieder schließen. Dieser Temperaturwechsel ist Training für die Elastizität der Gefäße und regt zudem den Stoffwechsel an. Durch regelmäßiges Saunieren wird zudem die Bildung von Abwehrzellen im Blut verstärkt.

Da ein Gang in die Sauna eine hohe Belastung für den Körper darstellt, sollte man jedoch nicht unmittelbar nach einer körperlichen Anstrengung, wie z.B. Sport, in die Sauna gehen. Denn ist der Körper schon vor dem Saunagang ausgepowert, kann aus einer Belastung schnelle eine Überbelastung werden. Dadurch können sich Erkältungskrankheiten und Infekte schneller in den Körper einschleichen. Auch akut Kranke mit Fieber und Entzündungen sollten auf die Sauna verzichten. Bei Herzkrankheiten und Venenleiden sollte vorher ein Arzt konsultiert werden.

Die wichtigsten Saunaregeln im Überblick:

- Höchstens ein bis zwei Saunabesuche pro Woche.
- Zwei Stunden vor dem Saunabesuch keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Vor dem Saunagang duschen und daraufhin gründlich abtrocknen.
- Liegeposition bevorzugen (dadurch befindet sich der gesamte Körper in einer Temperaturzone). Gegen Ende eine Stufe tiefer setzen (aufgerichtet) ca. 2 Minuten, um sich auf das Aufstehen einzustimmen.
- Dauer des ersten Saunagangs sollten 8 bis 12 Minuten betragen, die des zweiten bis zu 15 Minuten. Ausserden sollte man in jedem Fall auf das eigene Wohlbefinden achten.
- Nach dem Saunagang (vor dem Abkühlen mit Wasser) braucht der Körper Sauerstoff. Bewegung regt den Kreislauf an. Daraufhin mit kaltem Wasser abduschen (in Richtung des Herzens)
- Mindestens 15 Minuten warm eingepackt ruhig hinlegen und entspannen.
- Es wird empfohlen während des Saunagangs nichts zutrinken, ansonsten behindert man den Abtransport von Stoffwechselendprodukten. Nach dem Saunagang kann wieder getrunken werden, idealerweise Mineralwasser oder leichte Fruchtsäfte, jedoch keinen Alkohol