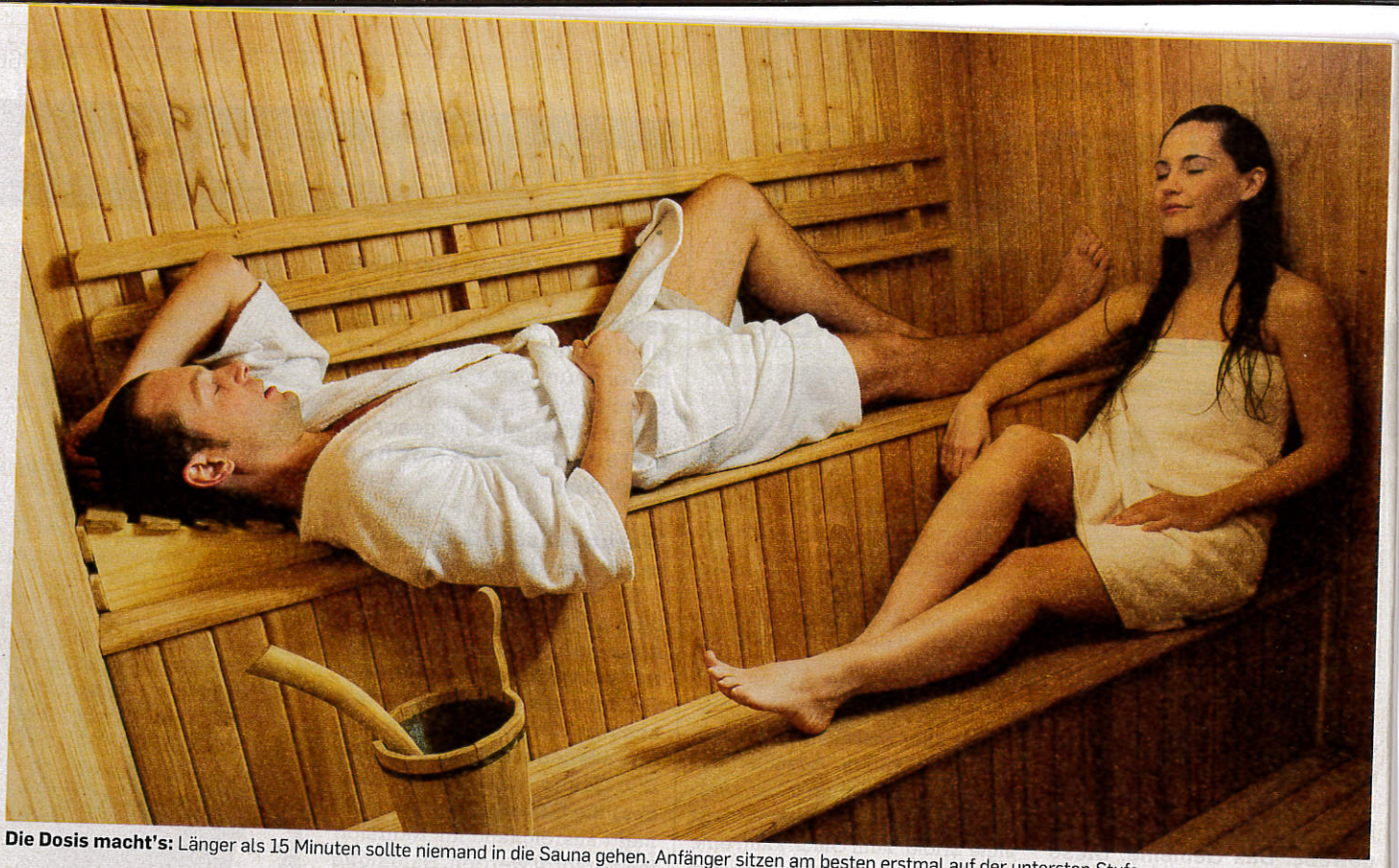

Die Dosis macht's: Länger als 15 Minuten sollte niemand in die Sauna gehen. Anfänger sitzen am besten erstmal auf der untersten Stufe

Richtig schwitzen – **einfach gesund**

GESUNDHEIT Wer einige Regeln beachtet, merkt schnell: Sauna tut gut und wirkt sich nachhaltig positiv aufs Wohlbefinden aus

Die Sauna-Saison ist in vollem Gange, in diesem Jahr unter dem Motto „Natürlich gesund". Aktuell zählt der Deutsche Sauna-Bund rund 32 Millionen mehr oder weniger regelmäßige Saunagänger – kein Wunder, denn das Schwitzbad stärkt unter anderem Abwehrkräfte und Herz-Kreislauf-System, entschlackt, löst Verspannungen und verbessert die Stimmung. „Es ist ein genauso wichtiger Bestandteil fürs Wohlbefinden wie Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung", sagt der Berliner Saunabotschafter 2016, Dr. med. Rainer Brenke aus Berlin.

Auf das Bier danach verzichten

Ein knappes Vierteljahr braucht der Körper, um seinen Stoffwechsel an die Sauna-Wirkung zu gewöhnen. Regelmäßigkeit bringt Trainingseffekt. „Den Ablauf sollte man möglichst immer gleich gestalten", rät Dr. Brenke. „Sauna ist gutartiger Stress, den der Körper verarbeiten muss. Entspannung kehrt nach 20 bis 30 Minuten in der Nachruhe ein." Auf ein Bier sollte nach dem Schwitzbad unbedingt verzichtet werden.

Bei Start des Saunagangs sollte der Körper durchwärmt und trocken sein, wie Dr. Brenke schildert. „Es ist ein Mythos, dass Sauna bei kalten Händen und Füßen guttut. Wer darun-

Hier lohnt ein Besuch

CoeSauna: u. a. sechs Saunen, z. B. Kelo-, Aroma- und Kristallsauna, Innen- und Außenbereiche. Osterwicker Straße 19, 48653 Coesfeld, geöffnet mo.–sa., 10–21.45 Uhr, so./feiertags, 10–19 Uhr, Telefon 02541/929600, www.coebad.de/coesauna

Bäderhaus Bad Kreuznach: u. a. finnische Sauna, Edelstein-Sauna, Trocken-Sauna, Dampfbäder, Innen- und Außenbereich inkl. Bädern. Kurhausstraße 23, 55543 Bad Kreuznach, geöffnet mo.–sa., 10–22.30 Uhr, so., 10–20 Uhr, Telefon 0671/991100, www.baederhaus.de

ter leidet, sollte vorher ein warmes Fußbad nehmen, sonst kann die Hitze nicht gleichmäßig wirken." Ein weiterer Fehler sei, sich im Anschluss ans Schwitzbad warm abzuduschen. „Manche haben Angst, sich zu erkälten. Aber die Abkühlungsphase ist wichtig", sagt Dr. Brenke. Er empfiehlt, sich erst an der Luft aufzuhalten, um dem gesteigerten Stoffwechsel den benötigten Sauerstoff zuzuführen. Bei anschließender kalter Dusche ziehen sich die Gefäße zusammen. So verliert der Körper weniger Wärme – die Temperaturregulation wird unterstützt. Dr. Brenke: „Der Wechsel von warm und kalt trainiert die Gefäße."

Die Abkühlungsphase ist wichtig: Der Wechsel von warm auf kalt trainiert die Gefäße

Fotos: Glow/Getty, privat, Matthias Schlief/Mauritius

Aufgüsse in Maßen genießen

Ins Tauchbecken – bei Bluthochdruck tabu, bei niedrigen Werten zu empfehlen – sollten Saunagänger langsam einsteigen und den Kopf nicht untertauchen. „Das Gesicht besitzt besonders viele Kaltmelder", so Dr. Brenke. Am besten dosierbar sei der thermische Reiz mit einem Wasserschlauch, den man nach kneippscher Regel herzfern an Füßen, Beinen, Händen und Armen entlangleitet und mit dem man zuletzt den Rumpf abduscht.

In Maßen genießen sollten Saunabesucher Aufgüsse – etwa mit Rosmarin zur Anregung, Lavendel zur Entspannung oder Eukalyptus für die Atemwege. „Man meint, mehr zu schwitzen, aber das meiste ist Kondenswasser", sagt Dr. Brenke. „Grundsätzlich tut der Wärmestoß der Haut gut. Allergiker sollten vorsichtig sein wegen der ätherischen Öle."

Sonnenbank – wenn, dann vorher

Ob mit oder ohne Aufguss: Länger als 15 Minuten sollte niemand in die Sauna gehen. Ungeübten rät der Botschafter zu einem kürzeren Aufenthalt zunächst auf der untersten Stufe. Beliebt sei die Kombination aus Sauna und Massage: „Die Wärme hat die Muskulatur schon zum Teil entspannt." Sauna in Verbindung mit Solarium sei dagegen mit Vorsicht zu genießen. „Auf die Sonnenbank geht man besser vor der Sauna. Die Durchfeuchtung macht sie sonst unkalkulierbar lichtempfindlich."

Gesundheitsunterstützend wirkt Saunieren laut dem Mediziner beispielsweise bei Infektanfälligkeit, Arthrose, Rheuma, Durchblutungsstörungen an Beinen und am Herzen, Bluthochdruck, bestimmten Hautkrankheiten sowie Winterdepression. Wichtig: die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt. Fernbleiben sollten der Sauna Personen mit akuten Krankheiten, vor allem bei Fieber. *Tonia Sorrentino*

Saunabotschafter: Privatdozent Dr. med. Rainer Brenke aus Berlin

Leitfaden für die Sauna

1. Planen Sie stets ausreichend Zeit für Ihre Anwendungen ein – mindestens zwei Stunden. Stress und Termindruck vereiteln Spaß und positive Wirkung.
2. Nicht mit vollem oder leerem Magen in die Sauna gehen.
3. Vor dem Saunabaden duschen.
4. Ein trockener Körper schwitzt schneller. Besonders rasch geht es mit einem zusätzlichen warmen Fußbad.
5. In der Sauna – ganz oben ist es am heißesten – auf ein ausreichend großes Badetuch legen und acht bis maximal 15 Minuten entspannen. Ein längerer Aufenthalt wirkt negativ auf das Herz-Kreislauf-System. Die letzten beiden Minuten aufsetzen, das gewöhnt den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung.
6. Erst an der Luft abkühlen, danach den Körper kalt abbrausen oder ins Tauchbecken gehen. Vorher den Schweiß abspülen.
7. Ein warmes Fußbad fördert den Temperaturausgleich im Körper. Kalt duschen regt nochmals die Durchblutung an und stärkt die Abwehrkräfte.
8. Ausruhen – daraus schöpft der Körper neue Kraft. Kein Sport im Anschluss.
9. Bis zu drei Saunabäder fördern die Gesundheit, mehr Gänge nicht.

„Neben den Empfehlungen zählt auch die persönliche Beziehung zum Schwitzbad", sagt Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund. „Man sollte auf seinen Körper hören. Er entscheidet, was guttut."

www.saunabund.de