

ANLEITUNG ZUM SAUNABADEN

Ob Sie ein Saunabad mit einem, zwei oder drei Gängen machen, hängt von Ihrer Zeit, Lust und Laune sowie davon ab, wie regelmäßig Sie saunieren.

Die Vorbereitung



Das Vergnügen beginnt mit der **Vorbereitungsphase**. Der wichtigste Punkt ist die Vorreinigung, weil ein Fettfilm auf der Haut den Beginn des Schwitzens verzögert.

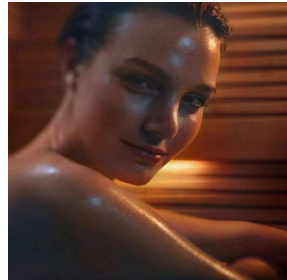
Trocknen Sie sich nach der Reinigung gut ab, damit die Feuchtigkeit auf der Haut nicht ebenfalls das erste Schwitzen hinausschiebt.

Das Aufwärmen

Der erste Saunagang besteht aus Aufheizen und Abkühlen. Die **Aufwärmphase** soll 8 bis 12 Minuten dauern, die **Abkühlphase** eher 12 bis 20 Minuten.

Anfänger beginnen mit kürzeren Aufheizphasen, aber nicht mit niedrigeren Temperaturen oder der untersten Bank.

Ein kurzer, kräftiger Reiz ist besser vom Körper zu verarbeiten als ein längerer, mittelmäßiger Reiz.



Im Liegen ist die Temperaturentwicklung am gleichmäßigsten, weil der gesamte Körper in einer Temperaturzone liegt. Im Sitzen ist das Temperaturgefälle zwischen Füßen und Kopf sehr groß (eventuell 30 °C Unterschied). Deshalb sollten Sie im Sitzen die Füße auf die Bank stellen, auf der Sie auch sitzen, wenn Sie keine Venenleiden haben (in diesem Fall schränkt die Hocke die Blutzirkulation zu stark ein). Sitzen oder liegen Sie ruhig. 1 oder 2 Minuten vor dem Verlassen der Kabine bereiten Sie Ihren Kreislauf auf die Mehrarbeit vor: Spätestens jetzt setzen Sie sich auf, kreisen mit den Füßen in den Gelenken, um die Blutzirkulation anzuregen (denn der Blutdruck kann absinken).

Das Abkühlen

Nun kommt das **Abkühlen**. Über die Atemwege mit ihren recht großen Schleimhautoberflächen kann viel Wärme nach außen abgegeben werden: Deshalb gehen Sie zunächst im Freien herum – bitte nicht stehen bleiben, sonst kann der Blutdruck zu stark absinken, weil Blut in den erweiterten Blutgefäßen der Beine versackt.

Nach einigen Minuten – auf jeden Fall, bevor Sie zu frösteln beginnen – kommt das kalte Wasser an die Reihe. Denn: Wasser nimmt mehr Wärme auf als Luft. Und weil sich der Körper in der Sauna selbst im Körperkern um etwa 0,5 bis 1



°C aufgewärmt hat, ist eine gründliche Abkühlung notwendig. Zur Verfügung stehen das Tauchbecken (zur sehr schnellen Abkühlung) oder verschiedene Duschen und Brausen (zur langsameren Abkühlung).

Möchten Sie ins Tauchbecken, sollten Sie vorher aus hygienischen Gründen den Schweiß kalt abspülen. Nur kurz ins kalte Wasser eintauchen! Kreislaufschonender ist das kalte Abduschen. Sie können mit den Armen oder

Beinen beginnen, weil sie weniger kälteempfindlich sind. Dann folgt der Rücken. Schließlich Gesicht und Brust.

Die Kälte führt dazu, dass sich die in der Hitze erweiterten Blutgefäße schnell zusammenziehen. Dadurch bleibt aber mehr Wärme im Körperinneren. Um die Blutgefäße wieder zu öffnen und mehr Wärme abstrahlen zu können, ist ein warmes, nur knöchelhohes Fußbad geeignet. Im Sitzen stellen Sie die Füße wenige Minuten hinein, dann folgt wieder eine kalte Dusche. Wer möchte, kann nach diesem ersten Gang bereits eine Ruhepause einlegen. Nach gründlicher Abkühlung können Sie aber auch den nächsten Saunagang genießen.



Wie viele Wiederholungen?

Diesen Zyklus aus Wärmekabine, Abkühlen an der Luft und mithilfe von Wasser können Sie **ein weiteres oder zwei weitere Male wiederholen**. Sie werden beobachten, dass Sie beim zweiten und dritten Gang schon früher sichtbar zu schwitzen beginnen. Nach dem letzten Saunagang ist eine Ruhephase ausgesprochen wohltuend. Verlassen Sie die Sauna-Räumlichkeiten erst, wenn Sie nicht mehr überhitzt sind und Ihr Kreislauf sich wieder normalisiert hat.

