



Die heilende Hitze der Sauna

Wenn es draußen ungemütlich und kalt ist, dann sehnen sich viele von uns nach Wärme, nach einer gemütlichen Stube. Und eine ganz besondere Form dieser ist die Sauna. Der Brauch des Saunierens kommt aus Finnland. Längst aber hat die Sauna auch Deutschland erobert. Viele sehen allerdings im Saunieren ein angenehmes gesellschaftliches Ereignis, einen Freizeitspaß. Die Sauna aber ist mehr: Die Saunahitze hat heilende Kräfte und kann für unsere Gesundheit von großer Bedeutung sein.

Vorerst ist wichtig zu wissen: Was geschieht denn eigentlich im Organismus, wenn man sich in der Sauna befindet?

Der Wärmereiz, der durch die Wärmestrahlung vom heißen Ofen, von den Steinen und von den Holzflächen des Saunaraumes erfolgt, beeinflusst den ganzen Menschen positiv. Die Wärme gelangt in erster Linie durch die Haut in den Körper. Die Schleimhäute der Atemwege werden aufgeheizt. Die Körpertemperatur steigt um 1 bis 2 Grad Celsius.

Dadurch entsteht ein künstliches Heilfieber. Sämtliche Stoffwechselfvorgänge werden gesteigert, der Kreislauf wird angekurbelt, die natürlichen Abwehrkräfte werden gestärkt.

Das alles geschieht aber nur dann, wenn man sich an vorgegebene Saunarichtlinien hält:

Zuerst unter der Dusche reinigen, abtrocknen, 15 Minuten saunieren, kalt oder kühl duschen, eventuell ein Luftbad, dann wieder 10 bis 15 Minuten saunieren, anschließend wieder eine kalte oder kühle Dusche, abtrocknen, ruhen, eventuell eine Massage.

Die Sauna ist eine Medizin, solange man sich darin wohl fühlt. Wer zum Saunafan wird, sollte, auch wenn er gesund ist, zuerst den Arzt fragen.

Die Sauna kann niemals den Arzt ersetzen. Doch sie kann ideal als unterstützende Therapie eingesetzt werden.

Und das sind die gesundheitlichen Vorteile der Saunahitze:

- Verspannung und Verkrampfungen lösen sich.
- Ein Schnupfen sowie eine leichte Erkältung können schnell besiegt werden.
- Rheumatische Beschwerden werden gelindert.
- Wirbelsäulenprobleme lassen sich enorm verbessern.
- Gelenkverletzungen heilen schneller.
- Durchblutungsstörungen werden behoben.
- Die Sauna wirkt positiv auf Herz und Kreislauf.
- Besonders wirksam können Saunabesuche unter ärztlicher Kontrolle bei Bluthochdruck sein.
- Vorbeugend hilft die Sauna gegen Stress, Nervosität und Schwangerschaftsproblemen.

Ganz wichtig: Nach jedem Saunabesuch 1 bis 2 Liter Mineralwasser trinken.

