

Die Balance des Alltags

Sauna und Dampfbad zu Hause



Aqua Cultura

Wirkung von Dampfbad und Sauna

Entspannen, Energie tanken, Immunsystem stärken, zur Ruhe kommen – alles Dinge, die Sie während eines Besuches der Sauna oder des Dampfbades erleben. Dass das regelmäßige Schwitzen in noch viel mehr Punkten Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit fördern kann, ist wissenschaftlich erwiesen.

Ob man Sauna oder Dampfbad bevorzugt, ist eine reine subjektive Entscheidung. Grundsätzlich ist das Dampfbad kreislaufschonender, da im Gegensatz zur Sauna ein milderes und feuchtes Klima herrscht. Die extreme Hitze in der klassischen Sauna sollte mit Bedacht genossen werden. Hören Sie auf die Anzeichen Ihres Körpers.

Prinzipiell heilen Sauna- und Dampfbadbesuche keine Erkrankungen, sondern wirken eher präventiv und gesundheitsfördernd. Bei schweren oder chronischen Erkrankungen sollte in jedem Falle der Hausarzt hinzugezogen werden.

Sauna und Dampfbad sind gut ...

... zur Entschlackung

Durch die Erhöhung der Körpertemperatur beginnt der Körper zu schwitzen, das Blut wird dicker. Damit sich das Blut schnell genug im Organismus bewegen kann, wird es mit Wasser aus den Zellzwischenräumen angereichert. Die tief im Wasser sitzende Schlacke gelangt so in den

Blutkreislauf. In der Niere wird das Blut gereinigt und die Schlacken werden über die Harnblase als Urin ausgeschieden. Bei diesem Vorgang wird der Körper gereinigt und entschlackt. Der Stoffwechsel wird angeregt. Wer in die Sauna geht, um zu entschlacken, sollte dabei nichts trinken. Der Körper soll das Wasser der Zellzwischenräume zur Verdünnung des Blutes nutzen und nicht die dem Körper durch Trinken zugeführte Flüssigkeit.

... zur Vorbeugung von Muskelkater

Wer regelmäßig in die Sauna oder ins Dampfbad geht, trainiert durch die gezielten Wärme- und Kältereize seine Muskulatur. Die Muskeln entspannen und dehnen sich bei Hitze aus, vor allem im Liegen, und ziehen sich bei anschließender Anwendung von kaltem Wasser blitzartig zusammen. Durch diese Inanspruchnahme der gesamten Muskulatur werden die einzelnen Muskeln besser durchblutet und präventiv für sportliche Aktivitäten gestärkt.

Für Sportler lohnt auch der Gang in die Sauna/ ins Dampfbad nach einer Trainingseinheit, da neben der Schlacke auch kleinste Muskelabrisse,





Wie sauniert man richtig?

Damit Sie in den vollen Genuss der gesundheitsfördernden Wirkung kommen, zeigen wir Ihnen, wie ein Sauna- bzw. Dampfbadbesuch durchgeführt wird.

Warum schwitzt man in der Sauna?

Die normale Hauttemperatur eines gesunden Menschen beträgt 30°C bis 32°C. Durch die permanente Hitze im Saunaraum heizt sich die Haut um rund 10°C auf. Eine stärkere Durchblutung findet statt. Optisch erkennt man dies an einer Rötung der Haut. Das Blut transportiert die Wärme von der Oberfläche zum kühleren Körperkern und lässt dessen Temperatur ebenfalls ansteigen (ca. 1°C–2°C). Damit erzeugen wir „künstliches Fieber“. Spätestens jetzt beginnen wir zu schwitzen.



Weshalb ist der Kältereiz so wichtig?

Die Schweißperlen auf der Haut verdunsten und entziehen ihr somit Wärme. Der Körper kühlt dadurch ab. Die ständige Hitze in der Sauna jedoch verhindert die Abkühlung, sodass man weiter schwitzt: eine Belastung für den Kreislauf. Umso wichtiger also, dass im Anschluss an den Saunabesuch der Abkühlungsprozess aktiv unterstützt und der Kreislauf entlastet wird. Der Kältereiz (beispielsweise frische Luft, kaltes Wasser, etc.) dient dazu, die Normaltemperatur der Haut und des Körperkerns wiederherzustellen.

Warum liegt man in der Sauna und sitzt im Dampfbad?

In einer Sauna kann zwischen der Temperatur am Boden und der an der Decke ein Unterschied von rund 20°C herrschen, da warme Luft nach oben steigt. Ebenfalls variiert die Luftfeuchtigkeit zwischen 3% am Boden und bis zu 35% auf der obersten Bank. Wenn man sich hinlegt, befindet man sich in derselben Temperaturzone und der Körper muss keine Unterschiede ausgleichen. Im Dampfbad ist durch die feinen Wassertröpfchen die Temperatur fast überall gleich, daher kann man aufrecht sitzen.

Dos & Don'ts für Sauna und Dampfbad

10 Tipps von Dr. med. Axel Seuser, Facharzt für Orthopädie und physikalische Therapie, Bonn.

Sie sollten weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sauna/ ins Dampfbad gehen. Vorher ausreichend trinken sowie Blase und Darm leeren.

Kommen Sie erst in Ruhe zu Hause an, bevor Sie sich einem ausgiebigen Schwitzbad hingeben.

Sie sollten sich nie zum Saunieren/ Dampfbaden zwingen, wenn Ihnen nicht der Sinn danach steht. Im Gegenzug sollten Sie es an guten Tagen aber auch nicht übertreiben. Ein gesundes Maß ist wichtig!

Die Ruhezeiten zwischen den einzelnen Gängen müssen mindestens so lange andauern wie der vorangegangene Durchgang selbst. Halten Sie Ihren Körper beim Ausruhen warm.

Empfehlenswert sind drei Durchgänge. Für eine ideale gesundheitsfördernde Wirkung sollte man ein bis zwei Mal pro Woche die Sauna/ das Dampfbad nutzen.

Aufgüsse in der Sauna erhöhen Schwitzreiz und Pulsfrequenz. Daher sollten sie von Sauna-Anfängern mit Vorsicht genossen werden.

Bei chronischem Bluthochdruck sollten Sie vor jedem Saunagang den Blutdruck kontrollieren.

Wer sich in der Sauna unterhalten oder den Aufenthalt etwas aktiver (kleine sportliche Übungen) gestalten möchte, sollte nicht zu hohe Temperaturen wählen. Der Kreislauf könnte sonst zu stark belastet werden.

Mit Kindern die Temperaturen angemessen wählen und anfangs nur einen Durchgang ausführen. Achten Sie immer auf das Wohlbefinden des Kindes.

Sauna ist kein Wettkampf! Entwickeln Sie keinen falschen Ehrgeiz in Bezug auf Temperatur oder Dauer. Hören Sie auf die Anzeichen Ihres Körpers und genießen Sie!



Grundregeln

Verweilen Sie nur so lange in der Sauna/ im Dampfbad, wie Sie sich wohlfühlen.

Wählen Sie den Platz in der Sauna nach Hitzeverträglichkeit (oben heißer als unten).

Die Abkühlungsphase immer aktiv durch Kaltwasseranwendungen unterstützen.

Nicht bei akuten Infekten oder Krankheiten saunieren oder dampfbaden.

Sauna/ Dampfbad soll entspannen. Daher alles in Ruhe ausführen. Lärm und Hektik vermeiden.





Die fünf beliebtesten Saunen und Dampfbäder im Privatbad

Finnische Sauna

Am häufigsten findet man in Privatbädern die klassische finnische Sauna. Charakteristisch sind das trockene Klima bei rund 100°C Raumtemperatur und der hauptsächlich aus Holz bestehende Innenraum. Aufgeheizt wird die Sauna mit einem Elektroofen. Holzbänke und -wände dienen dabei als Wärmespeicher und können zudem Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben.

Die finnische Sauna eignet sich gut für zu Hause, da auch niedrigere Temperaturen eingestellt werden können. Somit muss nicht zwingend bei 100°C geschwitzt werden, sondern es kann eine angenehme Temperatur für die ganze Familie gewählt werden.



Stimmungslicht als Gestaltungselement

Farbwechsel- oder Stimmungslicht sind ein toller Effekt, der besonders durch den feinen Wasserdampf im Dampfbad gut zur Geltung kommt. Gerade im Privatbad kann dieses Gestaltungselement ein Raumkonzept abrunden und für ein farbliches i-Tüpfelchen sorgen.

Farben haben zudem eine unterschiedliche Wirkung auf den Gemütszustand. So kann das wechselnde Farblicht auch unter einem therapeutischen Gesichtspunkt betrachtet werden:

- Rot steigert das Wohlbefinden und verleiht Energie und Vitalität
- Grünes Licht inspiriert und besänftigt
- Gelbes Licht wirkt ausgleichend und hilft bei Darm-/Magenproblemen
- Blau ist die Farbe des Wassers und vermittelt kühle Ruhe und Tiefenentspannung
- Violettes Farblicht fördert den meditativen Zustand und wirkt positiv auf das Immunsystem
- Oranges Licht lässt die Lebensfreude wachsen und hilft bei muskulären Verspannungen

Holz als Wärmespeicher

Holz ist ein ideales Material, um Wärme zu speichern. Zudem kann es die entstandene Feuchtigkeit im Saunainnenraum aufnehmen und auch wieder abgeben. Eine weitere Eigenschaft von Holz ist die angenehm weiche Haptik, die gerade beim Kontakt mit der nackten Haut eine wichtige Rolle spielt.







Wellnessoasen im Untergeschoss

Die klassische Kellersauna hinter der Kartoffelkiste Marke Eigenbau, die in den 80er-Jahren sehr beliebt war, gibt es nur noch selten. Heute werden ungenutzte Kellerräume zu kompletten Fitness- und Wellnessoasen umgebaut und von der ganzen Familie genutzt. Wer einen direkten Zugang zum Garten hat, profitiert vom Tageslicht, das den Raum natürlich erhellt. Für Eigentümer, die diesen Luxus nicht haben, gilt es mithilfe einer durchdachten Lichtplanung eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen. So könnte durch beleuchtete Wandelemente ein einheitliches Licht den Raum erhellen und das Tageslicht

ersetzen oder mit Farbwechseln Atmosphäre und Stimmung beeinflussen. Oft findet man im Untergeschoss ausreichend Platz, um eine großzügige Familiensauna einzubauen.

Planung vom Profi

Bei der Planung Ihres neuen Bades sollten Sie im Vorfeld entscheiden, welche gesundheitsfördernden Maßnahmen Sie in Ihrem eigenen Bad – ganz ohne zeitlichen Stress und in gewünschter Atmosphäre – praktizieren möchten. Die Bad-einrichter von Aqua Cultura weisen Ihnen gerne den Weg und zeigen Ihnen ganz individuelle Gestaltungsmöglichkeiten. Ein Besuch in einem der AC-Badstudios lohnt sich bestimmt.

Schutzgebühr: 5.- € / 6.- CHF



In diesem Ratgeber erfahren Sie von den Aqua Cultura Badeinrichtern, welche Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie zu Hause saunieren oder dampfbaden möchten und welche Besonderheiten und Gegebenheiten bei der Planung Ihres Wohlfühlbades beachtet werden sollten. Zudem lernen Sie alles über die gesundheitliche Wirkung eines Schwitzbades sowie den korrekten Ablauf. Informationen zu Düften und besonderen Aufgüssen runden den Ratgeber ab.

Finden Sie Ihre Balance im Alltag und spüren Sie die Wirkung von Dampf und Hitze.



AQUA CULTURA

info@aqua-cultura.de
www.aqua-cultura.de