

## Kleine Auszeit vom Alltag: die Sauna

Besonders beliebt ist Saunieren natürlich in der kalten Jahreszeit, weil es den Körper so richtig schön durchwärmt. Regelmäßige Saunagänge sorgen nicht nur für Entspannung und Wohlbefinden sondern regen das Herz-Kreislaufsystem an und aktivieren das Immunsystem. Durch die trockene heiße Luft weiten sich die Gefäße und die Durchblutung wird gesteigert. Das löst auch Muskelverspannungen. Ganz wichtig ist aber das anschließende Abkühlen, denn durch den Kältereiz ziehen sich die Gefäße wieder zusammen. Man bereitet sich mit einer Dusche und Körperreinigung auf den Saunagang vor. Vor dem Betreten der Sauna muss die Haut gut abgetrocknet werden, sonst kommt man nicht richtig ins Schwitzen. Üblicherweise macht man ein bis drei Saunagänge. Der erste Saunagang dauert – je nach Verträglichkeit – ca. acht bis zwölf Minuten. Danach folgt die Abkühlung mit einer lauwarmen Dusche oder im Kaltwasserbecken. Das kann man ganz nach den persönlichen Vorlieben variieren. Ganz angenehm sind auch kalte Güsse auf Beine und Arme. Dazu beginnt man an den Füßen, bzw. Händen und führt dann den Wasserstrahl langsam nach oben. Danach ruht man sich für etwa 15 bis 30 Minuten aus. Die Füße müssen dabei unbedingt warmgehalten werden.

Danach folgt der nächste Saunagang und wer mag, macht jetzt auch einen Aufguss. Durch das Aufgusswasser, das mit einer Schöpfkelle auf den heißen Steinen des Saunaofens verteilt wird, wird die relative Luftfeuchtigkeit schlagartig von 10% auf 30% erhöht. Oft wird die heiße, feuchte Luft noch durch gezielte Schläge mit einem Handtuch im Raum verteilt. Das fördert zusätzlich das Schwitzen. Natürlich ist solch ein Aufguss auch eine starke Belastung für den Kreislauf. Ungeübte bleiben daher besser auf den untersten Bänken, wo



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

es nicht ganz so heiß ist. Die Aufgusszeremonie wird üblicherweise drei Mal wiederholt und dauert zwischen fünf und zehn Minuten. Öffentliche Saunen bieten heute alle möglichen Spezialaufgüsse an, was jedes Mal ein Erlebnis ist.

Beliebte Zusätze für einen Saunaaufguss sind ätherische Öle oder spezielle Aufgusskonzentrate mit Latschenkiefer, Eukalyptus, Minze oder Zitrusaromen. Pro Liter Wasser benötigt man nur fünf bis zehn Tropfen ätherisches Öl. In Finnland sehr beliebt sind Schneeaufgüsse und auch hier erfreuen sich Eisaufgüsse großer Beliebtheit. Man kann sich auch im Anschluss mit Eiswürfeln abreiben. Beim Salzaufguss reibt man sich nach dem Vorschwitzen außerhalb der Sauna mit grobkörnigem Salz ein. Das hat einen reinigenden und pflegenden Effekt und eine Peeling-Wirkung. Die Haut ist danach wunderbar zart.

Wer allerdings unter koronarer Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, sehr hohem Blutdruck, Niereninsuffizienz oder Rheumaschüben leidet, darf nur nach Rücksprache mit dem Arzt saunieren. Auf Aufgüsse in diesem Fall lieber verzichten! Ganz tabu ist die Sauna bei akuten fieberhaften Infekten.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**