

# Sauna: Entspannung und Kick fürs Immunsystem

Nie tut Sauna so gut wie in der kalten Jahreszeit: Draußen kalt, vielleicht schon Schnee und Eis, drinnen warmes Holz und heißer Dampf. Doch der Erholungseffekt ist nicht immer gleich: Wie Sauna am besten funktioniert und zu welcher Tageszeit sie besonders wohltuend ist, erfahren Sie hier.

07.10.2018 - von Ulrike Pape

Winter ist Sauna-Zeit. Körper, Geist und Seele verlangen jetzt nach wohlig warmer Entspannung – und profitieren durchs Schwitzen. Regelmäßiges Saunabaden härtet den Organismus ab und beugt Erkältungen vor. Entscheidend ist dabei der Wechsel von heiß und kalt, sagt Professor Eberhard Conradi, ehemaliger Direktor der Universitätsklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation der Charité in Berlin: „Durch das Wechselbad wird der Kreislauf trainiert, der Blutdruck gesenkt und die Abwehrkraft stimuliert.“

**Saunieren hilft, Stress in Luft aufzulösen** Das Aufheizen des Körpers bedeute natürlichen Stress für den Körper, der sich anders auswirke als der ständige Alltagsstress. Wichtig für den Erholungseffekt sei, zwischendurch und danach zu pausieren und so dem Organismus die Möglichkeit zu geben, sich den Ruhephasen hinzugeben. Professor Conradi: „Saunieren hilft, mit Stress umzugehen, indem es das vegetative Nervensystem beruhigt und stabilisiert“. Entspannend wirken sich Saunabesuche auch bei Schmerzen in Muskulatur und Skelett aus, etwa bei Arthrosen und Wirbelsäulenerkrankungen, solange sie nicht akut entzündlich sind.

Morgenstund hat Gold im Mund, gilt auch beim Saunieren. Gerade zu Beginn des Tages sind Saunabäder Experten zufolge wohltuend, weil sie den Kreislauf mobilisieren und wach machen. „Das hat mit dem Rhythmus des Wärmehaushaltes zu tun“, erklärt Professor Eberhard Conradi, ehemaliger Präsident des Deutschen Sauna-Bundes. „Am Morgen ist der Organismus eher

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/18>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

bestrebt, Wärme aufzunehmen und sie am Abend wieder abzugeben.“ Der abendliche Saunagang sei daher im Grunde konträr zum Tagesgang des Wärmehaushalts. Ein Grund, warum manch einer nach der späten Sauna Probleme beim Einschlafen hat. Der Mediziner rät daher, abends die Saunagänge nicht unnötig in die Länge zu ziehen.

**Reichlich kalte Güsse hinterher** „Wer zur Sauna gehen kann, geht auch in die Sauna“, heißt ein finnisches Sprichwort. Aus ärztlicher Sicht gibt es nur wenige Krankheiten, die das Saunabaden verbieten. Nach Conradi sind das vor allem akuter Herzinfarkt, Schlaganfall, unklare Fieberzustände und Infektionskrankheiten. Unbedenklich ist Saunabaden jedoch bei Krampfadern, angepasstes Verhalten in der Sauna vorausgesetzt. Der Mediziner empfiehlt Krampfader-Patienten, die Beine hochzulegen, nicht lange herumzustehen und von kalten Güssen reichlich Gebrauch zu machen.

Zum Schluss ist die kalte Dusche ein Muss für alle Saunagänger. „Durch die Abkühlung am Ende des Saunagangs lässt sich Nachschwitzen vermeiden“, erläutert Conradi, „Die kalte Dusche ist das Signal für den Körper, dass die Wärmephase beendet ist und der Körper die gespeicherte Wärme nachwirken kann.“ Mit diesem wohligen Gefühl nach der Sauna lässt sich der Winter überstehen.

**Fazit: Wer sich Zeit für regelmäßiges Saunieren nimmt, kann gesund und munter durch den Winter kommen. Tipp für Morgenmuffel: Sauna zu Beginn des Tages macht wach.**

*Lesen Sie mehr zum Thema Sauna bei Meine Vitalität:*

*Sauna: Schwitzen wie die Finnen*

*Saunieren: Klassische Sauna, Biosauna oder Dampfbad?*

Hauptsache heiß: Regelmäßiges Saunieren im Trend