

Saunieren: Klassische Sauna, Biosauna oder Dampfbad?

Entspannen, aufwärmen und noch etwas für die Gesundheit tun – ein Saunabesuch ist weit mehr als nur Schwitzen. Doch welche Sauna ist die richtige? MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, wie Sie wo am besten schwitzen.

16.02.2020 - von Jeannette Hagen

Die Geschichte der Sauna reicht bis in die Steinzeit zurück. Funde belegen, dass das Ritual, mittels erhitzter Steine zu schwitzen, über den ganzen Erdball bei vielen Völkern verbreitet war und bis heute etliche Kulturen überdauert hat. Ob als indianische Schwitzhütte, russisches Banja oder türkisches Haman – Schwitzbäder waren und sind äußerst beliebt und aus der modernen Wellness-Landschaft nicht mehr wegzudenken. Über 2.300 öffentliche Saunabetriebe gibt es allein in Deutschland. Neben der klassischen finnischen Sauna und dem Dampfbad empfehlen Sauna-Experten auch immer häufiger den Gang in eine Bio-Sauna.

Die russische Variante: das DampfbadDampfbäder haben eine ähnlich lange Tradition wie das Saunieren in Heißluftsräumen. Ursprünglich stammen sie aus Russland und sind in Deutschland als „russischer“ Bestandteil des mehrere Baderäume umfassenden Kombinationsbades „Russisch-römisches Bad“ seit dem 19. Jahrhundert bekannt. Die Temperaturen in einem Dampfbad liegen bei rund 50 Grad, jedoch ist die Luftfeuchtigkeit noch einmal stark erhöht und liegt bei 80 bis 100 Prozent. Dampfsaunieren entschlackt, stärkt die Abwehrkräfte, ohne den Körper durch extreme Hitze zu belasten. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit öffnen sich die Poren, so dass der Körper über die Haut entschlacken kann. Nach einem Dampfbad fühlt sich die Haut nicht nur angenehm weich an, sie ist durch die Aufnahme von Feuchtigkeit auch weniger trocken und besser durchblutet. Das schätzen vor allem Menschen, die unter Schuppenflechte, Akne oder Neurodermitis leiden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/63>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Ein weiterer positiver Effekt der Dampfsauna ist die befreiende Wirkung auf die Atemwege. Die Schleimhäute werden gut befeuchtet, was die Atmung erleichtert und sich lindernd auf Verstopfungen der Nasennebenhöhlen auswirken kann. Insgesamt werden in der Dampfsauna Kreislauf und Stoffwechsel auf sanfte Weise angeregt.

Der Klassiker: die finnische Sauna

Die finnische Sauna ist im europäischen Raum von allen Sauna-Arten heute am weitesten verbreitet. Sie ist gekennzeichnet durch einen thermischen Wechsel, wobei der Körper zunächst im Saunaraum durch trockene Heißluft überwärmt wird und anschließend durch kühle Außenluft und Kaltwasseranwendungen wieder abgekühlt wird. Die Wärme im Saunaraum wird überwiegend durch einen Steinofen erzeugt und verteilt sich innerhalb der mit Holz verkleideten Sauna sehr unterschiedlich. Von oben nach unten entsteht ein Temperaturgefälle, so dass sich die Sauna-Besucher durch Auswahl der Holzbänke für eine Temperaturzone entscheiden können. Auf den unteren Bänken werden bis zu 80 Grad erreicht, auf den oberen Sitzmöglichkeiten können es sogar bis zu 100 Grad werden, ganz oben an der Decke 105 Grad. Die relative Luftfeuchtigkeit schwankt zwischen zwei und fünf Prozent.

Für Einsteiger: die BiosaunaIm Grunde ist die Bio-Sauna die Light-Variante der finnischen Sauna. Sie eignet sich hervorragend für Anfänger und für alle, die extreme Hitze nicht vertragen, aber dennoch nicht auf die Vorzüge des Saunierens verzichten wollen. Denn auch wenn die Temperatur deutlich geringer ist als in der finnischen Sauna, ins Schwitzen kommt man trotzdem. Die Temperatur in der Bio-Sauna liegt zwischen 45 und 60 Grad und wird durch Infrarot-Strahlung erzeugt. Im Gegensatz zur finnischen Sauna gibt es im Saunaraum eine höhere Luftfeuchtigkeit. Sie liegt etwa bei 30 bis 55 Prozent. Oft sind Bio-Saunen noch mit zusätzlichen Farbleuchten ausgestattet. Die Kombination aus Wärme und wechselndem Licht wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Dabei rufen die verschiedenen Farben beim Saunabesucher unterschiedliche Stimmungen hervor.

Nach der Farbenlehre wirkt Rot belebend, Grün beruhigend und Gelb soll Spannungen lösen und fröhlich stimmen. Natürlich lässt sich Heißluft mit Bio-Sauna kombinieren. Gewöhnen Sie mit der Bio-Sauna den Körper an die Wärme, kühlen Sie anschließend ab, entspannen Sie und setzen Sie Ihr Saunabad dann im Heißluftsaunaraum fort.

Fazit: Ob finnisch, russisch oder Bio – wenn die Saunagänge richtig angewendet

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/63>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

werden, sind sie ein ideales Mittel zur Entspannung, Erhaltung und Stärkung Ihrer Gesundheit. Eine Altersgrenze gibt es übrigens nicht – Saunieren kann jeder.

Lesen Sie mehr zum Thema Sauna bei Meine Vitalität:

Sauna: Schwitzen wie die Finnen Sauna: Heiß-kalte Entspannung und Kick fürs Immunsystem
Hauptsache heiß: Regelmäßiges Saunieren im Trend

Weitere Informationen:

Der Link zum Saunabund Deutschland – für Saunafreunde und die, die es werden möchten:
www.saunabund-ev.de