

Fit ins Frühjahr: Mehr Lebensqualität durch regelmäßigen Saunabesuch

Schnee, Regen, Wind und Nebel sorgen in den kommenden Tagen weitaus häufiger für ungemütliches Wetter. Damit einhergehende gesundheitliche Störungen und physische Belastungen fordern das Immunsystem heraus und beeinträchtigen mitunter sogar erheblich Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Das menschliche Urbedürfnis nach wohliger Wärme und Behaglichkeit tritt immer stärker in den Vordergrund, der regelmäßige Sauna besuch ist die passende Antwort darauf. Saunabaden stärkt die Abwehrkräfte und übt die Anpassung des Körpers an wechselnde Temperaturen. Gute Voraussetzungen, erkältungsbedingte Krankheiten ein Schnippchen zu schlagen. 76 Prozent der befragten Saunagäste bleiben fast oder sogar völlig frei von virusbedingten so genannten banalen Infekten und anderen Gesundheitsstörungen. Wenn also Saunagänger Schnupfen, Heiserkeit, Hals- und Gliederschmerzen sowie Fieber trotzdem einmal erwischen, überwinden sie diese Symptome nachweislich schneller. Die vorbeugende Wirkung regelmäßigen Saunabadens beruht wesentlich auf dem Training der Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege. Durch die trockene Wärme im Saunaraum werden die Blutgefäße der Haut weitgestellt; die anschließende Abkühlung an frischer Luft, mit kaltem Schlauchguss und Schwallbrause sowie mit einem Tauchbad führen wieder zu einer Verengung der Blutgefäße. Beim anschließenden warmen Fußbad weiten sich diese wieder auf den Ausgangszustand.

Außerdem führt regelmäßig wiederholtes Saunabaden zu einer vermehrten Bildung von Abwehrstoffen im Blut. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass durch die Saunawärme die Hauttemperatur auf etwa 42 Grad Celsius steigt und dadurch Stoffwechselsteigerungen ausgelöst werden, die zu einer vermehrten Produktion von Interferon führen, d.h. einer Substanz, die bei der Abwehr von Infekten eine wichtige Rolle spielt. Im psychischen Bereich leistet das Saunabad ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur Vorbereitung auf die dunkle Jahreszeit. Die Wärme in der Saunakabine führt zu einer psychischen Erholung, die sich daran anschließende Abkühlung zu einer nervlich bedingten Erfrischung des Geistes. Die zusätzliche Ausschüttung von Hormonen - Endorphinen - während des Saunabadens und danach sorgt für eine merkbare psychische Entspannung und für "uneingeschränktes Wohlbefinden" des Badegastes.

Das Ergebnis einer Besucherbefragung des Deutschen Saunabundes ergibt drei Hauptmotive für den regelmäßigen wöchentlichen Saunabesuch: 80 Prozent der zumeist langjährigen Saunagäste suchen die Sauna zur körperlichen Erholung auf, 61 Prozent zur psychischen Entspannung und 75 Prozent zur Erkältungsvorsorge und "Abhärtung". Gerade im Herbst ist Saunabaden für Körper, Seele und Geist besonders gut, wirkt vorbeugend und macht Spaß egal ob alleine oder mit Freunden.