

Fertig mit den Nerven – so fühlt sich mancher in belastenden Lebenssituationen.

Wird das Gefühl zum Dauerzustand, reagiert der Körper mit Beschwerden und alles fällt noch schwerer. Doch muss es nicht soweit kommen.

Wer regelmäßig für entspannenden Ausgleich sorgt, kann den Teufelskreis durchbrechen.

Wir empfehlen: SAUNABADEN mit FARBLICHT.

Jedes Geräusch fährt durch Mark und Bein, bereitet fast körperliche Schmerzen.

Jede unbedachte Bemerkung kann Tränen auslösen, jede Anforderung erscheint wie ein unüberwindbarer Berg. Alltägliche Abläufe gelingen nur noch mühsam – die Nerven liegen blank.

Der Verursacher: STRESS.

Zeitdruck, Hetze, Konflikte, Ärger, Sorgen und Lärm steckt der Mensch nur eine Zeit lang weg. Wird es zu viel, schlägt der Körper Alarm.

Wie kommt es dazu?

Die Sinnesorgane nehmen die Stressreize auf, die Nerven leiten sie weiter an das Gehirn.

Hier regt die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) die Nebennieren zur vermehrten Ausschüttung der Stresshormone und Adrenalin und Cortisol an, die über die Blutbahn in sämtliche Organe gelangen. Das Ergebnis: Die Muskeln spannen sich an, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt sich, die Verdauungsorgane werden weniger stark durchblutet.

Auf Dauer schwächt diese negative Art von Stress (Distress) das Immunsystem. Viren, Bakterien, und auch Krebszellen haben dann ein leichtes Spiel, sich auszubreiten. Nebenbei können alle möglichen Beschwerden auftreten. Bluthochdruck und Magenprobleme sind bekannte Beispiele dafür.

Die Blutgefäße verengen sich, und der Blutdruck steigt.

Der Parasympthikus sorgt dafür, dass die Pulfrequenz absinkt.

Die Sauna hilft auch bei Schlafproblemen

Am Ende des Badeablaufes machen sich die anregenden Auswirkungen anhaltender und ausgeprägter bemerkbar. Das liegt daran, dass unsere Haut über zehnmal mehr Kaltrezeptoren als Wärmerezeptoren verfügt und diese Temperaturfühler auch näher

Stress – an sich eine natürliche Triebfeder

Dabei ist Stress in Maßen gesund:

Seit Urzeit unterstützt diese Fähigkeit des Körpers den Menschen, um auf Kampf oder Flucht reagieren zu können. Auf die heutige Zeit übertragen: Körperliche und geistige Anstrengung spornt zur Leistung an und hinterlässt schließlich das zufriedene Gefühl und die Freude, sein Pensum erledigt zu haben – das ist die positive Form von Stress (EUSTRESS).

Kritisch wird es, wenn der Betroffenen den Stress als Dauerzustand und als Überforderung erlebt. Dann sollte er die Ursachen für den Stress oder seine Einstellung dazu überprüfen oder – sich den nötigen Freiraum für kontinuierliche Entspannung verschaffen.

Regelmäßiges Saunabaden hat sich beim Abbau von Stress bewährt.

„In der Sauna verraucht der Zorn“, behauptet der finnische Volksmund. Zu Recht, denn die Sauna wirkt positiv auf unser Nervensystem.

Was geschieht überhaupt auf dieser hochsensiblen, schwer erfassbaren Ebene?

Das cerebro-spirale Nervensystem unterliegt dem menschlichen Willen und der direkten Auseinandersetzung mit der Umwelt. Das autonome, vegetativ Nervensystem arbeitet unbeeinflussbar und autonom. Es hält lebensnotwendige Organtätigkeiten aufrecht, regelt Atmung, Kreislauf, Verdauung, Stoffwechsel, Drüsentätigkeit und Fortpflanzung.

Dazu gehört die Entlastung von Herz und Kreislauf durch die Weitstellung selbst kleinster Blutgefäße und das Auflockern stressbedingter Muskelverspannung. Das Saunabaden bietet demnach einen effizienten Antistressmix. Doch gilt hier das richtige Maß, das Einhalten der Badeanleitung, um den Körper vom milden, positiven Stress profitieren zu lassen.

Wissenschaftler bestätigen: Farben beeinflussen die

Alle diese Aufgaben übernehmen zwei Gegenspieler, die im permanenten Wechselspiel tätig sind - der Sympathikus und der Parasympathikus. Der Sympathikus ist der mehr leistungsbezogene, aktive, der Parasympathikus der eher auf Erholung und Ruhe ausgerichtete Teil.

Beim Saunabaden setzt sich der Körper mit seiner ganzen Oberfläche und den Rezeptoren der Haut den Wechselreizen des Schwitzbades aus. Die aufeinander folgenden Warm- und Kaltreize sprechen wechselseitig das vegetative Nervensystem an. In der ersten Zeit der Wärmeanwendung, kurz nachdem sich der Badende auf der Saunabank niedergelassen hat, macht sich der Einfluß des Parasympathikus bemerkbar. Er löst eine Erweiterung der Hautblutgefäße aus, ist bei der Tätigkeit der Schweißdrüsen beteiligt und bewirkt ein Nachlassen der Muskelspannung.

Wenn das Abkühlen des Körpers durch die Schweißverdunstung an Grenzen stößt und die Körpertemperatur steigt, dann antwortet der Körper mit einer allgemeinen Erregungszunahme des vegetativen Systems (Sympathikus): Die Herzfrequenz steigt, wobei die beruhigende Wirkung überwiegt. Die nachfolgende Abkühlung im Tauchbecken oder Dusche aktiviert den Sympathikus:

Körperzellen reagieren auf Farblicht

Die Farblichstimulation ergänzt und verstärkt sinnvoll die bewährten gesundheitlichen Vorzüge des Saunabadens: Stärkung von Herz, Kreislauf und Immunsystem, Entschlackung des Körpers von Giftstoffen und Verbesserung der Hautstruktur. Darüber hinaus bringen die farbigen Lichtspiele neue Erlebniswelten

Saunabad auftretende Nachschwankung (Parasympthikus), verbunden mit ruhiger Herzschlagfolge, umfassender Muskelentspannung und angenehmer Müdigkeit. Die rasche Reaktion des unabhängig schaltenden Nervensystems während des wechselwarmen Schwitzbades ist also der wesentliche Grund für die nachhaltige, positive Wirkungsweise der Sauna.

Untersuchungen über das Schlafverhalten nach dem Saunabaden ergaben bemerkenswert positive Ergebnisse: Wesentlich schnelleres Eintauchen in die erholsamere Tiefschlafphase, längeres Verbleiben und folglich viel weniger Halbwachphasen mit unangenehmen Träumen. Das zeigen die Ergebnisse von EEG-Messungen, bei denen die Aktivitäten der Gehirnströme untersucht werden. Zudem konnte man bedingt durch die Erhöhung der Temperatur im Gehirn, ein Ansteigen der schlaffördernden Substanz Serotonin feststellen. Deshalb eignet sich die Sauna vor allem für übermäßig Gestresste mit Ein- und Durchschlafproblemen. Indem sie entsprechende Körperreaktionen auslöst und sie im positiven Sinne sogar trainieren kann, mildert die Sauna Negativstress ab.

Auswirkung der Sauna und beeinflusst je nach Intensität und Dauer auch das geistige Wohlbefinden.

Durch eine Zusatzeinrichtung in der Saunakabine erzeugen die Spektralfarben ROT, BLAU, GELB und GRÜN unterschiedliche Stimmungen.

Der Saunabadende kann über eine Steuerung die Lampen meist einzeln oder über eine Zeitsteuerung automatisch weiterschalten.

Neben der ausgleichenden Wirkung aufs Gemüt reguliert Farblicht auch viele Stoffwechselfvorgänge.

Neurophysiologen haben in den menschlichen Zellen sogar regelrechte Ankerplätze entdeckt, die exakt auf das Licht reagieren. Dabei hat jede Wellenlänge ihre eigene Wirkung. Forscher vermuten, dass einzelne Substanzen im Hormonhaushalt zwischen den Farben unterscheiden und entsprechend unterschiedlich reagieren. So soll die Farbe ROT bei Akne, Sonnenbrand und Ekzemen die Haut positiv beeinflussen, GELB bei nachlassender Elastizität der Haut helfen und GRÜN bei chronischen Krankheiten den Heilungsprozess unterstützen. Eine vielfältige Heilkraft wird auch BLAU nachgesagt: von der Schlafförderung über die Erhöhung des Sauerstoffgehaltes im Blut bis hin zur Fiebersenkung.