

# SOMMER – SAUNA: Sinnvolles Hitzetraining

**Schwitzen ist auch im Sommer nicht für jeden eine Selbstverständlichkeit, das Schwitzen zu lernen und sich auf die Sommerhitze vorzubereiten, bietet die Sauna, die gerade jetzt ideal für Einsteiger ist.**

Schweiß besteht zu 98 % aus Wasser. Die restlichen 2% sind aber sehr inhaltsreich versehen mit Mineralstoffen, wie Kochsalz und Magnesium, Spurenelementen, Harnsäure, Harnstoff und Fettsäuren.

Die Wissenschaft kennt drei Arten des Schwitzens: Die am wenigsten bekannte Kategorie ist das

**„gustatorische Schwitzen“.**

Schwitzen als Reaktion auf ein scharfes Gericht mit Chili, Tabasco oder Pfeffer. Mit Schweißperlen auf der Stirn wird uns signalisiert: Das war zu viel! Auch das Schwitzen nach einem kalten Bier im heißen Sommer gehört in diese Kategorie.

Weitaus bekannter ist uns das **„emotionale Schwitzen“.** Nasse Hände vor der Führerscheinprüfung, Achselnässe vor dem Antrittsbesuch bei der künftigen Schwiegermutter, oder die Schweißperlen auf dem Rücken bei einem Vortrag vor großem Publikum sind die Erscheinungsformen dieser Art des Schwitzens.

Bekannt ist auch das **„thermische Schwitzen“** aufgrund von körperlicher Arbeit oder Reaktion auf wärmere Umgebungs-temperaturen in Schwitzbädern wie der Sauna.

Stolze 2,5 Millionen Schweißdrüsen verteilen sich über unser größtes Körperorgan, die Haut, ungleichmäßig verteilt.

Die Schweißdrüse besteht aus einem langen, engen Drüsenschlauch, der in der Unterhaut ein Knäuel bildet. Er durchzieht die Lederhaut, durchbricht in spiralförmigen Windungen die Oberhaut und mündet in der Schweißpore. Das Knäuel wird von Blutkapillaren umspinnen, die der Drüse die auszuschleisenden Stoffe zuführen. Alle Schweißdrüsen unseres Körpers zusammen genommen haben eine Gesamtlänge von 10-12 km, was der breitesten Stelle im Bodensee entspricht.

Schwitzen kann Auskunft über Emotionen geben, was manchen nicht angenehm ist und ihn veranlasst, den Schwitzvorgang möglichst zu vermeiden. Das bewusste Unterdrücken und ein Ausweichen vor dem Schwitzen kann regelrecht zum Verlernen dieser eigentlich natürlichen Körperreaktion führen. Dabei hat das Schwitzen eine wesentliche Funktion im Körperzusammenspiel zu erfüllen.

## Eine natürliche Körperreaktion

Schwitzen ist für den Körper die Möglichkeit einen Temperatenausgleich herbeizuführen und die lebenswichtige Reaktion zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.

Temperaturen über 40 Grad bringen Gefahr, ein Hitzschlag hätte schwere Gehirnschäden zur Folge, Hitzekollaps führt zur Ohnmacht. Die Flüssigkeitsverschiebung vom Körperinneren an die Körperoberfläche dient dem Zwecke der Wärmeabfuhr. Schweiß auf der Haut bringt in Verbindung mit vorbeistreichender Luft Verdunstungskühlung. Unser Körper gleicht also dem guten alten VW-Käfer-er ist luftgekühlt. Es handelt sich dabei um nicht bewusst ablaufende Mechanismen im Körper, die über das vegetative, respektive autonome Nervensystem gesteuert werden.

Hier liegt ein Grund vor, der uns bewegen sollte die Sauna regelmäßig zu besuchen. Denn mit dem trockenen Heißluftbad haben wir die einzigartige Möglichkeit beim sonst nicht beeinflussbaren Nervensystem Reaktion und Positives zu bewirken. Wer das Schwitzen aus irgendeinem Grund verlernt hat, wird es bei regelmäßigem Saunabaden wieder erlernen können und hat danach die Möglichkeit, sich vor Überwärmung besser zu schützen.

## Abnehmen durch Schwitzen?

Dem Körper werden pro Liter Schweiß 580 kcal an Wärme entzogen. Beim Wort Kalorien denkt man gerne ans Abnehmen. Abnehmen durch Saunabaden, ob das so einfach geht? Schwitzbäder können in der Regel unterstützend wirksam sein, aber direkt messbare Gewichtsverluste sind eher kurzzeitiger Natur.

Durch den Flüssigkeitsausgleich nach der Sauna, der empfohlen ist, wird die Waage schnell wieder Bekanntes zeigen. Wobei die Wasserverluste an einem Saunabend mit drei Gängen a 15 Minuten bis zu 1 – 1,5 Liter ausmachen können!

Solch wesentliche Wasserverschiebungen erreichen wir nur selten in Alltagssituationen, selbst bei körperlicher Arbeit und Sport sind in derart kurzer Zeit kaum erreichbar. Es werden dabei Wasservorräte aus den innersten Organen verschoben, was ein Ausschwemmen von Schlackenstoffen und sogar unerwünschten Schwermetallen zur Folge hat. Da aber auch wertvolle Mineralien und Spurenelemente mit auf den Weg geschickt werden, sollten hochwertige Getränke nach dem Saunabad auf der Bestellliste stehen, auch wenn ein Bier besser schmeckt.

## SAUNA im SOMMER?

Ein schwüler, heißer Sommertag. Die Kleider kleben am Körper. Die Autofahrt in stickiger und warmer Luft wird zur Tortur. Wer kommt da auf den Gedanken am Abend auch noch in die Sauna zu gehen? Zugegeben, es braucht etwas Überwindung, der Nutzen danach ist jedoch groß. Auch im Sommer bringt das Saunabad viele Vorteile für den Alltag.

„Ein Klima wie in der Sauna“. Wer kennt diesen Spruch nicht. Geäußert wird er meistens mit einem leidenden Stöhnen und dem Wischer über die feuchte Stirn bei 60-80% rel. Feuchte und 30 ° C Wärme.

Diese klimatischen Verhältnisse haben aber mit dem Klima in der Sauna nichts gemeinsam! Im trockenen Heißluftbad schwitzen wir bei Temperaturen um 70 – 90°C und bei einer geringen Feuchtigkeit von 20 %. Trockenheit macht heiße, wie auch extrem kalte Temperaturen, erträglicher oder sogar angenehm in der Sauna.

Nach Umfragen gehen zwei Drittel der überzeugten Saunagänger auch während der Sommermonate in die Sauna. Durch das wechselwarme Bad wird der Körper erfrischt, die Psyche belebt, und durch die thermischen Wechselreize die Reaktionsfähigkeit der Blutgefäße in der Haut, besonders der Schleimhäute, geübt. Ungewollte Abkühlungen bleiben dadurch meistens ohne negative Folgen. Die berüchtigte Sommergrippe hat keine Chance. Die Sauna erweist sich vielmehr als sinnvolles Instrument für ein Hitzetraining: Ein Wissenschaftlicher Versuch mit Berufsgruppen, die in Umgebungstemperaturen von 30 – 40° C arbeiten müssen, zeigte die Vorteile auf. Durch regelmäßiges Saunabaden kommt man weniger schnell in einen schweißtreibenden Arbeitsstress und wird leistungsfähiger. Der Grund liegt in der entspannenden Wirkung des wechselwarmen Bades. Nachweislich wird unser vegetatives Nervensystem durch die wechselnden kalten und warmen Reize positiv beeinflusst. Saunabesuche im Sommer können darüber hinaus einer idealen Vorbereitung auf die Reise in eine Urlaubsregion mit höheren Temperaturen dienen.

Die Anpassungsfähigkeit für einen Aufenthalt in Ländern mit subtropischem Klima oder tropischem Klima kann gefördert werden. Die Hitze kann dann besser ertragen werden, weil man daran schon gewöhnt ist. Der Grund liegt darin, dass sich nachweislich schon nach wenigen Wochen regelmäßigen Saunabadens die Produktion der Schweißdrüsen um bis zu 50 % steigert, und die Schweißverdunstung ist schließlich die einzige, physiologische gesehene Möglichkeit, sich gegen Wärme zu wehren.

## Volle Wirkung erst durch Abkühlung

Soll ein Saunabad seine volle Wirkung entfalten, so gehört eine richtige Abkühlung des Körpers im See, im Tauchbecken oder unter der kalten Dusche dazu. Die Sommertage bieten dem Einsteiger die ideale Möglichkeit den wechselwarmen Gesundheitsbrunnen richtig kennenzulernen. Während die meisten im Winter einen großen Bogen um das kühle Becken machen, ist man in der warmen Jahreszeit eher bereit, den Körper dem kalten Wasser auszusetzen. Nur so wird das Saunabad vollkommen, als Hitzetraining und zur Abhärtung im Winter.