

Typische Fehler beim Saunieren – KLAFS erklärt, worauf es ankommt



Regelmässige Saunagänge sind ein Geschenk für Körper und Geist: Das Immunsystem wird gestärkt, die Durchblutung verbessert und der Körper entspannt sich tiefgreifend. Allerdings machen viele Saunagänger Fehler, die die gesundheitlichen Vorteile schmälern können. KLAFS – Weltmarktführer für Sauna, Wellness und Spa – weiss, worauf es ankommt, um die positiven Effekte des Saunierens in vollen Zügen zu geniessen. In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung zeigt der Saunaexperte, wie man typische Fehler vermeidet und den grösstmöglichen Nutzen aus dem Saunagang zieht.

Fehler 1: Vor dem Saunagang nicht genug trinken

Eine ausreichende Menge an Flüssigkeit vor dem Saunieren ist besonders entscheidend, denn ein Mangel kann das Schwitzen hemmen. «Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit, um die Wärme effektiv abzugeben. Bei unzureichender Hydratation kann der Schwitzprozess behindert werden, was die entgiftende Wirkung der Sauna einschränkt», erklärt Prof. Dr. Resch. Eine gute Vorbereitung ist

daher, vor dem Saunabesuch ausreichend zu trinken, vorzugsweise Wasser oder Tee, um den Körper gut hydriert zu halten. Ideal: 30 Minuten bis eine Stunde vor dem Saunagang 500 ml bis 1 Liter.

Fehler 2: In die Sauna gehen, ohne vorher zu duschen und sich gründlich abzutrocknen

Vor dem Saunieren sollte geduscht und die Haut von ihrem Fettfilm befreit werden, um das Schwitzen zu erleichtern.

Duschen und der Einsatz von Seife lösen dabei einen Teil der auf der Haut abgelagerten und in die Haut eingelagerten Stoffe – so wird «mehr Platz» für die Absonderung von Salzen und anderen Stoffen über die Haut geschaffen,

die durch das Schwitzen ausgelöst wird. Gleichzeitig kann allerdings feuchte Haut den Beginn des Schwitzens verzögern, da die Verdunstungskälte die Haut kühlt und die Poren weniger effizient arbeiten. Daher ist es wichtig, nach dem Duschen die Haut gründlich abzutrocknen und so die reinigende Wirkung der Sauna zu intensivieren.



Fehler 3: Zu viele oder zu wenige Saunagänge

Eine ebenso wichtige Rolle spielt die Anzahl der Saunagänge: Zu viele Sitzungen können Nervensystem, Kreislauf und Stoffwechsel überfordern – aber mit nur einem Saunagang erzielt man nicht die vollen gesundheitlichen Vorteile. «Zwei- bis dreimal pro Woche mit jeweils zwei bis drei Saunagängen von 6 bis 15 Minuten gilt als optimal, um die positiven Effekte umfassend auszuschöpfen», erklärt Prof. Dr. Resch. «Durch regelmässiges Saunieren soll sich schliesslich ein Trainingseffekt, etwa auf Kreislauf und Immunsystem, einstellen. Und das geht nur, wenn man wie beim Sport mehr als einmal pro Woche trainiert.» Die Balance ist entscheidend, um den Körper weder zu überfordern noch zu unterfordern.

Fehler 4: Mit kalten Händen oder Füßen in die Sauna

Kalte Hände oder Füße können das Schwitzen erschweren und die Aufwärmzeit des Körpers verlängern: «Sie sind ein Zeichen für verengte Blutgefässe, wodurch die Durchblutung vermindert und die Erwärmung der Haut verzögert werden kann. Ausserdem wird die überschüssige Gewebsflüssigkeit nicht effizient abgeführt – dadurch stockt die Erwärmung im betroffenen Bereich zusätzlich», so der Experte. Ein kurzes Fussbad in warmem Wasser oder leichte Bewegung können helfen, die Blutzirkulation zu fördern und den Körper während des Saunagangs schneller zu erhitzen.

— 90 °C

Fehler 5: Saunieren mit vollem oder leerem Magen

Ein überfüllter Magen belastet den Kreislauf, während ein leerer Magen den Körper unter Stress setzen kann. Eine leichte Mahlzeit etwa eine Stunde vor dem Saunagang schafft die richtige Balance. «Entscheidend ist, dass man nur kleine Häppchen zu sich nimmt, idealerweise solche, die reich an leicht verdaulichen Kohlenhydraten, Eiweiss und etwas Fett sind, wie z. B. ein Vollkornbrot mit Avocado oder ein Naturjoghurt mit frischen Früchten. Diese Kombination liefert Energie, ohne ‚auf den Magen zu schlagen‘. Direkt nach der Sauna eignen sich ebenfalls leichte Snacks wie ein Smoothie, Gemüsesticks oder eine Handvoll Nüsse, um den Mineralstoffhaushalt wieder aufzufüllen», so Resch.

— 60 °C

Fehler 6: Zu schnell zu hohe Temperaturen wollen

«Anfänger neigen dazu, sofort die obere Bank zu wählen, um die stärkere Hitze zu erleben. Dies kann jedoch den Kreislauf belasten und Unwohlsein hervorrufen», erklärt Prof. Dr. Resch. «Eine mittlere Bankhöhe und eine entspannte Liegeposition schaffen optimale Bedingungen für ein angenehmes Saunaerlebnis.» Für Anfänger oder Personen, die mildere Temperaturen bevorzugen, bietet das KLAFS SANARIUM® eine ideale Option mit Temperaturen von 50 bis 60 Grad Celsius, die eine sanfte Eingewöhnung ermöglichen. Sobald der Körper mit den hohen Temperaturen vertraut ist, lässt sich das SANARIUM® auch als klassisches finnisches Saunabad um die 90 Grad Celsius einstellen. Viele Fitnessstudios, Hotels und Spas haben bereits eine Sauna mit SANARIUM®-Ofen und bieten ihren Gästen damit vielfältige Badeformen an, die sich nach den Bedürfnissen des Körpers richten. So wird der Kreislauf nicht überfordert und die positiven Effekte der Sauna können sicher genossen werden.

40 °C

Fehler 7: Saunieren vor oder direkt nach dem Training

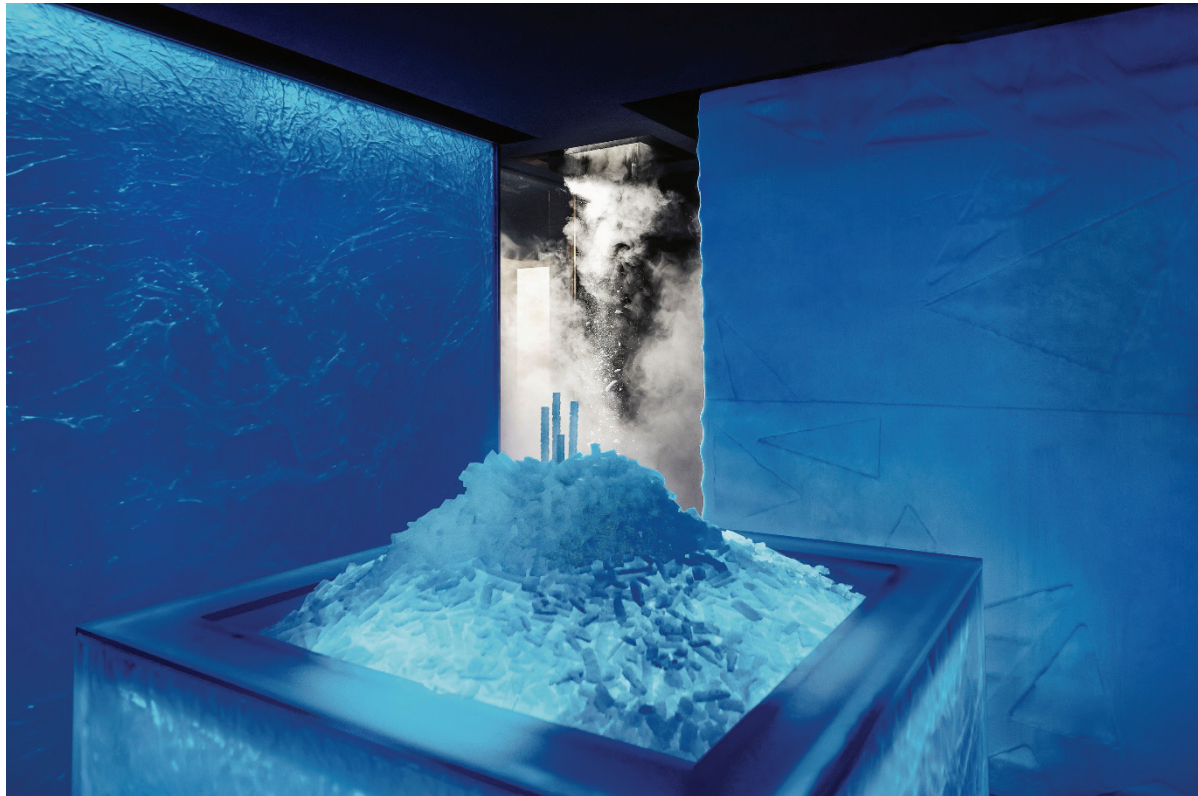
Nach intensiver körperlicher Betätigung ist die Sauna eine Wohltat für Muskeln und Geist. Dennoch benötigt der Kreislauf Zeit, um sich zu stabilisieren – eine Pause von mindestens 30 Minuten nach dem Sport gibt dem Körper die Möglichkeit zur Erholung. In dieser Zeit sollte Flüssigkeit aufgenommen werden, um den Verlust auszugleichen. «Nach dem Saunieren ist es wichtig, auf weitere körperliche Anstrengungen zu verzichten, um die Regeneration nicht zu stören», so Resch.

Fehler 8: Als Anfänger spät abends in die Sauna gehen

Für ungeübte Saunagänger oder Personen mit empfindlichem Nervensystem kann ein Saunagang am späten Abend den Schlafrhythmus stören. Der Körper ist noch nicht an die extremen Temperaturen gewöhnt, was die Ausschüttung von Stresshormonen fördern kann. «Tagsüber, bis zum frühen Abend, ist der Körper besser aufnahmefähig für die positiven Effekte der Sauna. Auch erfahrene Nutzer können unter bestimmten Umständen spät abends durch eine überlange Verweildauer um einen erholsamen Schlaf gebracht werden. Da es aber sowohl Eulen als auch Nachtigallen gibt, sollte man auf jeden Fall die eigenen Körperreaktionen aufmerksam beobachten», weiss Resch.

Fehler 9: Den Körper nach dem Saunagang nicht abkühlen

Durch die Hitze in der Sauna steigt die Körperkerntemperatur und die Blutgefässe erweitern sich. Eine gründliche Abkühlung im Anschluss ist daher entscheidend, um dem Körper dabei zu helfen, die Blutgefässe wieder zu verengen, seine gewohnte Temperatur zu erreichen, den Herzschlag zu normalisieren und den Blutdruck zu regulieren. So erreicht der Körper schneller wieder seine wohltuende Balance. Das Wechselspiel aus Wärme- und Kältestimuli wirkt als effektives Training für die Blutgefässe, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Eine lauwarmer Dusche reicht nicht aus und verzögert den gewünschten Effekt. «Dabei ist es wichtig, zwischen den Zielen des Saunierens zu unterscheiden: Für Entspannung sollte die Überwärmung behutsam gestoppt werden – etwa durch frische, kalte Luft oder Eis auf einzelnen Körperregionen. Bei der Regeneration nach sportlicher Aktivität zum Beispiel können hingegen stärkere Reize wie eine eiskalte Dusche, ein Tauchbecken oder die Schwallbrause den Körper schnell wieder ‚alltagstauglich‘ machen», so Resch. KLAFS bietet mit innovativen Lösungen wie dem Eisnebelbad FRIMAS sowohl sanfte als auch effektive Abkühlung und verstärkt so die positiven Effekte des Saunierens für eine optimale Erholung.



Die richtige Abkühlung mit dem Eisnebelbad FRIMAS

Bilder: ©KLAFS AG | www.klafs.ch

Über KLAFS

Schon seit 1928 schafft KLAFS Orte der Entspannung für Körper und Geist. Und schafft es dabei immer wieder, mit wegweisenden Innovationen zu überraschen – so wie mit der Raumsauna KLAFS S1, die sich auf Knopfdruck innerhalb von 20 Sekunden von der Grösse eines Wandschranks zur voll funktionsfähigen Sauna verwandelt. Durch diese Innovationskraft avancierte KLAFS vom einst kleinen Familienunternehmen zum weltweit agierenden Branchenführer. Heute arbeiten mehr als 800 Mitarbeiter daran, die stetig steigenden Ansprüche der Kunden zu erfüllen – und zu übertreffen. Vom kleinen privaten Saunatraum bis hin zum luxuriösen Hotel-Spa. Und das auf der ganzen Welt, mit kompetenter Beratung durch sorgfältig geschulte Fachberater und einem Vor-Ort-Service durch erfahrene Teams. Als Trendsetter der Sauna-, Pool- und Spa-Branche investiert KLAFS kontinuierlich in Forschung und Entwicklung, beispielsweise um die Energieeffizienz seiner Produkte noch weiter zu steigern.