

## Warum Sauna auch im Hochsommer gesund ist

Quelle: Bildagentur-online

Saunabesuche sind auch an heißen Sommertagen sinnvoll.

Bei 30 Grad im Sommer in die Sauna? Das klingt absurd. Dennoch wird Sommer-Sauna immer beliebter, vor allem weil die gesundheitlichen Vorteile wissenschaftlich unumstritten sind.

Vielen Menschen erscheint es abwegig, im Sommer eine Sauna aufzusuchen. Besonders dann, wenn draussen schwül-heiße Luft ohnehin den Schweiß aus allen Poren treibt und die Kleidung am Körper klebt, fragt man sich, warum man auch noch in Saunaräumen bei 90 Grad Celsius freiwillig schwitzen sollte.

Doch das Geheimnis liegt im Wechsel mit prickelnden Varianten der Abkühlung begründet. "Zusammen mit der trockenen Wärme im Saunaraum bewirkt der Frische-Kick körperliche Erholung und psychische Entspannung", erklärt Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund. Nach seinen Erfahrungen wird dieses gesunde Erfrischungsvergnügen für zwischendurch im Sommer immer beliebter.

Der Körper könne sich besser an "tropische Wetterlagen" anpassen, wenn er regelmäßiges Training der Blutgefäße betreibe, sagt Gensow. Ohnehin sei die feuchtwarme Luft, die in Hitzeperioden in mitteleuropäischen Breiten vorherrsche, nicht mit dem besonderen Klima eines Saunaraumes vergleichbar.

Dort herrsche eine angenehme trockene Wärme. Das Hygrometer zeige lediglich fünf bis 15 Prozent relative Feuchtigkeit an. In diesem Klima könne der Saunaschweiß auf der unbedeckten Haut frei verdunsten und sie wirksam kühlen. Dieses körpereigene Kühlungssystem funktioniere umso effektiver, je besser es in Übung sei.

### Wechselspiel von Wärme und Kälte

Entscheidend für den Erfolg des Saunabadens sei aber vor allem das Wechselspiel von Wärme und Kälte. "Nach dem Aufenthalt in der Saunawärme und einem vorherigen Gang an die frische Luft sehnt der Badegast die Abkühlung mit dem etwa zehn bis 15 Grad Celsius kühlen Wasser geradezu herbei", betont Gensow.

Der Schlauchguss nach Kneipp, die kräftige Schwallbrause, ein anregend kühles Schwimm- und Tauchbecken oder das Abreiben mit Crush-Eis stünden bei den Gästen der Sommer-Sauna hoch im Kurs und würden als ausgesprochen angenehm empfunden.

"Medizinwissenschaftliche Arbeiten bestätigen eine günstige Umstimmung im vegetativen Nervensystem durch kräftige Kaltreize, die zu umfassender Erfrischung führen. Die gesundheitlich wertvollen Impulse der Kaltwasseranwendungen beim Saunabaden werden oft unterschätzt", unterstreicht der Saunaexperte.

saunalux schweiz ag  
Buzibachstrasse 6  
6023 Rothenburg

Tel. 041 420 60 77  
Fax 041 420 02 42  
E-Mail: [info@saunalux.ch](mailto:info@saunalux.ch)  
Web [www.saunalux.ch](http://www.saunalux.ch)

saunalux  
OASEN DES WOHLBEFINDENS

## **Gesundheitliche Vorteile unbestritten**

Die gesundheitlichen Vorteile durch regelmäßiges Saunabaden sind seit langem umfassend wissenschaftlich erforscht. Es gilt als unbestritten, dass neben der psychischen Entspannung die Abwehrkräfte gestärkt werden.

Die Zahl der weissen Blutkörperchen, die für die Immunabwehr zuständig sind, steigt an. Im Mundraum wird vermehrt Immunglobulin A freigesetzt, das eine erste Barriere gegen eingedrungene Krankheitserreger darstellt.

Darüber hinaus gehört es zum Basiswissen, dass sich in der trockenen Hitze des Saunaraumes die Blutgefäße erweitern, was sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.