

Stärkung des Immunsystems

Sauna & Co.

Winterzeit ist Saunazeit. Entspannen, die Seele baumeln lassen – und dabei noch etwas für seine Gesundheit und Fitness tun. Saunieren ist ein beliebtes Ritual zu Hause und in Fitnesscentern geworden. Doch es gibt auch noch andere Schwitz- und Wasserfreuden, die die kalte Jahreszeit erträglicher machen.

Von Franziska Bertini

Im Winter kommt der gezielten Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte eine wichtige Bedeutung zu (siehe auch S. 22f). Nur ein Organismus, der über genügend Widerstandskraft verfügt, ist gegen lästige Erkältungskrankheiten und andere Winterleiden gefeit.

Schon unsere Vorfahren wussten, dass Wärme- und Kältetherapien, »Schwitzbäder« und Wassertherapien die Gesundheit stärken. Sie hatten nur unterschiedliche Vorlieben: Im Norden Europas trat die trockene Hitze den Siegeszug an (in Kombination mit Kältereizen), im

Vorderen Orient die feuchte Hitze (türkisches Dampfbad, Hamam). Die Indianer praktizierten den Aufenthalt in der Schwitzhütte als Ritual der zeremoniellen Reinigung sowie der geistigen und physischen Heilung. Hierzulande vertrat Pfarrer Kneipp eine Reiztherapie mit Kalt-Warm-Wasseranwendungen unterschiedlichster Art. Mittlerweile gibt es alle möglichen Wellness-Anwendungen vom Rasulbad über Sprudelbäder bis zur Thalassotherapie mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand.

Finnische Sauna

Seit langer Zeit ist die Wohltat von Schwitzstuben bekannt: Schon die Griechen bauten feste Räume als Saunen in ihre Häuser ein. Ihren weltweiten Siegeszug jedoch begann die Sauna vor über 2000 Jahren von Finnland aus – seitdem saunieren die meisten im Stil der finnischen Saunatradition.

Beim Saunieren wird der Körper überwärmt, zum Schwitzen gebracht und anschließend rasch abgekühlt. Die gesundheitsfördernden Effekte sind:

- ▶ Schadstoffe werden verstärkt über Nieren und Schweißdrüsen ausgeschieden.

- ▶ Der Kreislauf wird angeregt, die Durchblutung gefördert; Stoffwechsel und Atmung werden aktiviert, und die Muskulatur wird entspannt.

- ▶ Körperliche Fitness und geistige Leistungs- bzw. Konzentrationsfähigkeit steigen.

- ▶ Der schnelle Wechsel von warm zu kalt stärkt überdies das Immunsystem, sodass man weniger anfällig für Erkrankungen wird.

Das »klassische« Saunieren findet in der finnischen Sauna statt: In einer Holzkabine zirkuliert sehr heiße, trockene Luft (bis zu 90 °C, am Boden weniger), wobei die Luftfeuchtigkeit zwischen 5 und 20 Prozent und damit sehr niedrig liegt – so wird die Hitze erträglich. Nach jedem Saunagang erfolgt unter der kalten Dusche oder im Tauchbecken eine radikale Abkühlung.

Inzwischen gibt es einige Varianten zum klassischen Saunabad. Dazu gehört z. B. die »Kräutersauna«, bei der dem Aufgusswasser flüssige Kräuteressenzen beigemischt werden, die den Saunaraum mit wohl-

tuenden Düften erfüllen. Für den Kreislauf besonders schonend sind das Thermarium (ca. 65 °C) oder das Dampfbad, bei dem ein Dampfgenerator außerhalb der Kabine warme Dämpfe erzeugt.

Gesundheitstipp: Wenn Sie gesund sind, empfiehlt es sich, zweimal in der Woche zu saunieren. Bei jedem Saunabesuch können Sie bis zu drei Saunagänge zwischen 10 und 15 Minuten durchführen. Danach sollten Sie viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen!

Achtung: Bei fiebriger Erkrankung dürfen Sie nicht saunieren. Bei Gefäß- und Hauterkrankungen, Bluthochdruck und Herzproblemen sollten Sie erst mit Ihrem Hausarzt sprechen.

Hamam

Das Hamam verströmt das Ambiente und die Badekultur des Orients. Zunächst geht man – eingehüllt in ein spezielles Badetuch – in den Badebereich und begießt sich im Sitzen mit warmem Wasser, das man mit Kupfergefäßen aus Marmorbecken schöpft; dann legt man sich auf den beheizten Nabelstein und schwitzt. Wenn sich die Poren geöffnet haben, findet eine Bürsten- oder Peelingmassage mit einem speziellen Handschuh durch den Hamammeister (Tellak) statt. Anschließend wird der Gast eingeseift und sein ganzer Körper massiert. Danach ruht man sich im kühleren Ruheraum aus. Zusätzliche Kalt- und Warmwassergüsse sorgen für eine Steigerung der Durchblutung. Neben dem Reinigen und Schwitzen ist in den nach Geschlechtern getrennten Hamams des Orients auch Schönheitspflege angesagt.

Aktiv und gesund in den Alpen



Fachklinik für Prävention, Reha, AHB oder Privatkuren ab € 39 Ü/F im DZ auch mit Medical Wellness (Massage, Naturmoor etc.) und Ayurveda

Fordern Sie gleich unser Infomaterial an!

Gesundheitszentrum Oberammergau, Fachklinik „Am Kofel“

Hubertusstraße 2, 82487 Oberammergau

Telefon 0 88 22-78-0, Fax 0 88 22-37 80

www.gesundheitszentrum-oberammergau.com

info@gesundheitszentrum-oberammergau.com

Die Männer rasieren sich; die Frauen epilieren sich den gesamten Körper (in islamischen Ländern ist es üblich, die Achsel-, Bein- und Schamhaare zu entfernen).

Gesundheitstipp: Das türkische Dampfbad ist verträglicher als die finnische Sauna; es gelten allerdings die gleichen gesundheitlichen Einschränkungen.

Beim ebenfalls aus dem Orient kommenden Rasulbad werden Pflegeschlämme auf den Körper aufgetragen. Im Rasul, dem Kräuterdunstraum, beginnt der Schlamm dann wie ein Peeling zu wirken. Abschließend wird geduscht und eine Ruhephase eingelegt.

Wellnessbäder

Mittlerweile existiert eine Vielzahl von Badeanwendungen, die der Entspannung, dem Wohlbefinden und der Stärkung der Abwehrkräfte dienen.

Die Thalassotherapie, eine Badekur, die die natürlichen Heilfaktoren des Meerwassers (Salz- und Mineralstoffgehalt, Algen) nutzt, ist so be-

kannt, dass seit einigen Jahren auch Kosmetik- und verschiedene Badeprodukte für den Hausgebrauch auf dem Markt sind. Das kurmäßig verwendete Meerwasser wird von weit draußen aus der Tiefe des Meeres geholt und in vielfachen Anwendungen an die Frau/den Mann gebracht: durch Strahlendusche, als Sprudelmassagebad, in Form von Packungen und als Trinkkur.

Aromabäder werden in den Wellness-Bereichen vieler Hotels und in Tages-Spas angeboten. Hinzu kommen das Kleopatra-Bad (mit Milch und Öl), das Kaiserbad (mit Bergkräutern) oder das Heubad (Blumen, Gräser, Kräuter).

Neben gesundheitlichen und kosmetischen Aspekten haben solche Bäder vor allem einen Wohlfühl-Aspekt – nicht ganz unwichtig für die Stärkung der Abwehrkräfte. Wer sich entspannt fühlt, hat bessere Karten in der kalten dunklen Zeit. Gönnen Sie sich daher ruhig einmal einen Verwöhntag in einem Tages-Spa oder einem Hamam – damit Sie gesund bleiben.



Münchner Gesundheitstipps

»Aura Soma – die Ebene der Erzengel und ihr Einfluss auf die Welt unserer Gedanken und Gefühle«

Die zweifarbigen Equilibrium-Öle spiegeln unseren Seelenzustand in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; der Archetypus Farbe ermög-

licht den Einstieg in unsere tiefsten Geheimnisse, bietet Selbsterkenntnis und Geleit auf dem Lebensweg. Die Flaschen Nr. 96 bis 105 bilden den derzeitigen Höhepunkt der Aura-Soma-Reihe. Die dazu gehörigen Pomander und Quintessenzen stärken und schützen unsere Aura und können unser Bewusstsein für unsere Lebensaufgabe öffnen. Es wird der Versuch unternommen, die Energien der klassischen und der kabbalistischen Erzengel nahezubringen.

14. Dezember 2006, 18.30 Uhr,
Seminarraum der Schützenapotheke
Aura-Soma-Vortrag
Referentin: Edith Braun-Young,
Apothekerin und Aura-Soma-
Beraterin

Infos unter:
Schützen-Apotheke
Schützenstraße 5, 80335 München
Tel.: 0 89 / 55 76-61
www.schuetzenapotheke.com



TOPFIT als Kooperationspartner von »Die 66« im M,O,C, München

Lebensqualität für alle ab 50!

Vom 20. bis 22. April 2007 findet zum dritten Mal in Folge Deutschlands größte Spezialmesse zum Thema 50plus statt. Mit mehr als 200 namhaften Ausstellern und knapp 20.000 Besuchern an drei Tagen hat sich »Die 66« bereits mit der Zweitveranstaltung an die Spitze der deutschen Veranstaltungen dieser Art gesetzt – in diesem Jahr werden zirka 300 Aussteller und doppelt so viele Zuschauer erwartet. Ausrichter ist MT Konzept, das sich auf Events im 50plus-Markt spezialisiert hat.

TOPFIT sprach mit der Geschäftsführerin Doris Lulay u. a. über die Eckpfeiler ihres Erfolgskonzepts.

Frau Lulay, was, glauben Sie, sind die Gründe für den großen Erfolg der »66«?

Frau Lulay: »Die 66« hebt sich in vielerlei Hinsicht von der klassischen Verbraucherveranstaltung ab. Vor allem geht es darum, den Besuchern ein Maximum an Information, Beratung und Unterhaltung zu bieten – und dies in einer entspannten, heiteren Atmosphäre, die die Sinne anspricht und Lebensfreude verheißt. Die Eckpfeiler dieses auf Lebensqualität ausgerichteten Konzepts sind im Einzelnen:

- ein breit gefächertes Produkt- und Serviceangebot der unterschiedlichsten Fachbereiche, das den Besuchern durch renommierte und gezielt ausgewählte Aussteller aus ganz Deutschland vermittelt wird
- mehr als 100 fundierte Vorträge und Podiumsdiskussionen von und mit Experten, Prominenten und Ausstellern zu Themen, die interessieren
- ein vielfältiges Aktionsprogramm mit Computer-, Sprachschnupper-, Koch-, Mal-, Theater-, Tanz-, Yoga-, Qi Gong- oder Nordic Walking-Workshops
- ein buntes Unterhaltungsprogramm mit Prominenten und Künstlern aus Funk und Fernsehen. Spezielle Aktionen, wie z. B. der »politische Sonntag«, bei dem Politiker zu brisan-

ten Themen Stellung nehmen oder der Gesundheitstag mit AOK und BR runden die Veranstaltung ab.

Was sind die Themenschwerpunkte?

Frau Lulay: Um dem heterogenen Informationsbedarf der Besucher gerecht zu werden, setzt »Die 66« auf Vielfalt: von Gesundheit & Wellness, Sport & Fitness, Tourismus & Reisen über Wohnen & Leben, Mode & Lebensstil bis hin zu Finanzen, Recht, Sicherheit & Soziales sind alle wichtigen Themenbereiche vertreten. Schwerpunkte des Gesundheitsparcours werden die Vorbeugung und Therapie mit etablierten und alternativen Methoden sein – hier sind begleitend eine Reihe von Gesundheitsaktionen z. B. zu den Themen »Gesunde Ernährung«, »Bewegung im Alltag« oder »Fitness-Checks« geplant.

»Die 66« – das erinnert an einen Hit aus den 70er Jahren: »Mit 66 Jahren fängt das Leben an« ...

Frau Lulay: ... genau, dieser Hit ist heute aktueller denn je, weil er das Lebensgefühl der heutigen Generation 50plus auf den Punkt bringt. Aufzuzeigen, was es alles für Möglichkeiten gibt, um diesem Lebensgefühl Ausdruck zu verleihen, das ist auch das Ziel der Veranstaltung: »Die 66« will Anregungen geben und motivieren,

aber auch ein Forum für Neuentdeckungen und Sinneseindrücke sein. Uns ist es wichtig, dass die Besucher mit einem Lächeln und dem guten Gefühl nach Hause gehen:

»Heute habe ich wieder was Neues für mich entdeckt!«

Nähere Infos unter:
Internet: www.die-66.de
E-Mail: mail@die-66.de

Aktuell zur »Die 66« erscheint in der nächsten Ausgabe von TOPFIT eine Sonderbeilage mit interessanten Beiträgen, Ausstellerportraits, Produktangeboten rund um das Thema 50plus u. v. m.

Nähere Infos zur TOPFIT-Sonderbeilage bei:
Emmi Schmidbauer
Tel.: 089/18 93 96 416,
Fax: 089/18 93 96 419
E-Mail: es@medienwerkzeuge.de

Die nächste Ausgabe von TOPFIT erscheint am 15. März 2007

