

Stärkung des Immunsystems

Sauna & Co.

Zahlreiche Studien belegen: Wer in der kalten Jahreszeit regelmäßig die Sauna aufsucht, steigert nicht nur sein allgemeines Wohlbefinden, sondern er stärkt auch sein Immunsystem und beugt grippalen Infekten vor. Dies wussten schon unsere Vorfahren, denn die Schwitz- und Wasserfreuden haben eine lange Geschichte. Von Franziska Bertini

Jim Herbst und Winter kommt der gezielten Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte eine wichtige Bedeutung zu. Nur wenn der Organismus genügend Widerstandskraft besitzt, ist er gegen die lästigen Erkältungskrankheiten gefeit.

Von indianischen Schwitzhütten zu Kneipp

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 Thalassotheapie 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 Saunadition.

Beim Saunieren wird der Körper überwärmt, zum Schwitzen ge-

bracht 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.

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 fünf und 20 Prozent, also sehr niedrig, liegt und so die Hitze erträglich macht. Nach jedem Saunagang erfolgt unter der kalten Dusche oder im Tauchbecken eine radikale Abkühlung.

Inzwischen gibt es einige Varianten zum klassischen Saunabad. Dazu gehören z.B. die »Kräutersauna«, bei der dem Aufgusswasser Kräuteresenzen beigemischt werden, sowie Saunaangebote mit Farblicht und Klängen (siehe »Wellness in München« rechts). 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 zehn 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 ist Sauna mit Ambiente und Badekultur des Orients. Zunächst geht man – eingehüllt in ein spezielles Badetuch – in den Badebereich und begießt sich im Sit-

zen 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 Hamam-Meister (Tellak) statt. Anschließend wird man eingeseift und der ganze 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. Die Männer rasieren sich; die Frauen epilieren sich den gesamten Körper. Beim ebenfalls aus dem Orient kommenden Rasulbad werden Pflegeschlämme auf den Körper aufgetragen.

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

Wellnessbäder

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

Die Thalassotheapie, eine Badekur, nutzt die natürlichen Heilfaktoren des Meerwassers (Salz- und Mineralstoffgehalt, Algen). 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. Denn wer entspannt und ausgeruht ist, kommt besser durch die kalte, dunkle Jahreszeit.

