

Was ist Saunabaden?

Saunabaden ist eine gezielte thermische Einwirkung auf den Körper zum Zwecke der Erholung und Gesundheitspflege¹.

Das allgemein zugängliche Naturheilverfahren „Sauna“ ist ein Ganzkörper-Wechselbad.

¹ „Das Saunabad“ in „Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis“
Paul Busse, © Juni 2008

Warum „Sauna“?

Sauna bietet

- wirkliche körperlich-seelische Entspannung des ganzen Menschen
- Stimmungswandel und Leistungssteigerung
- Reinigung und innere Entgiftung des Körpers
- Ausgleich nachteiliger Lebensformen mit einer merklichen Besserung körperlicher Funktionen, insbesondere hinsichtlich des Herzens und des Blutkreislaufs²

² „Alles über Saunabaden“, Dr. Fritzsche/Dr. Fritzsche
Paul Busse, © Juni 2008

Aktive Gesundheits-Vorsorge

Das „kunstgerechte“ Saunabad zielt weniger auf die Verhinderung und Linderung von Krankheiten, wenngleich dies ein geschätzter Effekt ist.

Beim Saunabaden steht die Aktivierung und Stärkung der jedem Lebewesen innewohnenden Selbstheilungskräfte im Vordergrund; denn: in einem gesunden Organismus hat Krankheit kaum eine Chance, Fuß zu fassen.

Wirkungen des Saunabades

wesentlich auf:

- Körpertemperatur und Wärmehaushalt
- Haut und Schweißbildung
- Atemwege und Atmung
- Wasserhaushalt
- Herz und Blutkreislauf
- Psyche
- Steuerungseinrichtungen

Umfrage-Ergebnisse

- 79% körperliche Erholung
- 74% Abhärtung und Erkältungsvorbeugung
- 60% psychische Entspannung
- 47% Hautpflege, besseres Aussehen

bauliche und Betriebs-Bedingungen

- Raum mit Wänden und Decke aus Holz, möglichst im Freien
- Je weniger Stein/Glas, desto besser das Klima.
- Frischluft durch den Ofen (keine Umwälzung)
- je mehr Steine im Ofen, desto besser das Klima.

Ort	Temperaturen	relative	absolute
		Feuchte	
Decke	>95°C	<8%	10-30g/m ³
Boden	ca. 40°C	>50%	

Einrichtungen, die diese typischen Bedingungen des Sauna-Klimas nicht erfüllen, sind keine Sauna und können daher nicht die erwarteten Saunawirkungen erfüllen.

Badeablauf (ausschließlich luftbekleidet)

Aufwärmen:

- ca. 8 - 12 Min auf der mittleren oder oberen Bank liegen (oder zumindest die Beine auf gleicher Höhe)
- vor dem Verlassen des Schwitzraumes ca. 2 Min aufrecht sitzen

Abkühlen (Dauer etwa wie Aufwärmen, Liegeruhe nicht nötig):

- zuerst unbekleidet das Luftbad genießen
- weitere Abkühlungen mit Wasser/Schnee
- knöchelhohes Fußwärmbad

Erwärmen+Abkühlen = ein Saunagang

Ergänzungen

- Die Sauna ist mit den Phasen „Erwärmen“ in der hölzernen Stube und „Abkühlen“ an frischer Luft und mit Wasser bereits vollständig.
- Sog. „Ergänzungen“ wie Dampfbad, andere Warmbäder oder Wasseranwendungen stören und verwässern die Wirkung des Saunabades.
- Unterstützend wirken Handmassagen

Beliebt wie gefürchtet: der

Aufguß

Das mit einer Schöpfkelle auf die heißen Ofensteine geworfene Wasser füllt als unsichtbare Dampf Wolke den Raum. Der **Dampf“stoß“** ist **kurz und kräftig** und bewirkt bei den Badenden für zwei, drei Minuten einen zusätzlichen, intensiven Wärmereiz — ohne zu belasten.

In Mode gekommene „**Erlebnis“-Aufgüsse** bis über 10 Minuten Dauer belasten den Kreislauf und das Vegetativum erheblich und sind deshalb ebenso **grober Unsinn** wie dem Saunawesen und der Bekömmlichkeit des Bades abträglich (und für das Personal sogar gesundheitsschädlich)

Saunazeiten

- Die meßbare Wirkung eines Saunabades liegt bei 10 Tagen. Daraus entwickelte sich die medizinische Empfehlung der wöchentlichen Wiederholung des Saunabades.
- Die Sauna bringt im Sommer besonders Kreislaufbelasteten oft den spürbarsten gesundheitlichen Nutzen (gute Schwüleadaptation, keine Sommergrippe)

Grenzen

Alter:

- keine Grenzen

Krankheiten:

- „Wer zur Sauna gehen kann, kann auch in die Sauna“³

nicht: wer ins Bett gehört, akute Entzündungen u.ä.

Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern eine besondere Lebenssituation, für die regelmäßiges Saunabaden die erste Wahl darstellt.

³ Finnisches Sprichwort

Zeitbudget

ca. 2 Std. für 2-3 Saunagänge; ein Mehr bringt nicht mehr Sauna-Wirkung

Hinweis zum Badeausklang:

- ohne Liege-/Nachruhe überwiegt regelmäßig ein sympaticotones Frischegefühl
- mit Liege-/Nachruhe dominiert die vagotone Phase mit wohliger Müdigkeit

Erfahren Sie es selbst:

Saunabaden

Die erlebnisreiche Badeform von
höchstem gesundheitlichem Nutzen

Danke