

## GESUNDHEIT

Tiz Schaffer – TEXT



◀ **Finnische Sauna.** Nichts ist heißer

tigkeit) und das Dampfbad (50 °C, Dschungel-Luftfeuchtigkeit) die beliebtesten. Welche Art zu schwitzen man auch bevorzugt, die positiven Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit sind amtlich. Das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem, die Atmung, die Muskulatur – alle profitieren vom Wärme-Kälte-Wechselspiel. Nicht zu vergessen das Nervensystem, Sympathikus und Parasympathikus sind gefordert. Heißt übersetzt, der Kopf wird frei.

Während nun die Effekte auf der ganzen Welt die gleichen sind, sind es die Regeln und Gepflogenheiten leider nicht. Saunieren ist eine sensible Angelegenheit. Nicht nur, weil die geschriebenen und ungeschriebenen Gesetze länderspezifisch variieren, sondern weil es in der Natur der Sache liegt: Nacktheit, Schweiß und mitunter viele Menschen, die sich zuvor noch nie begegnet sind, auf engem Raum.

Jede öffentliche Sauna verlautbart ihre Grundregeln in einem Aushang. Ihn zu lesen, ist die halbe Miete. Hierzulande saunieren Männer und Frauen meist gemeinsam, sie legen ein Handtuch auf die Holzbank, verzichten in der Kabine nicht nur auf Textilien, sondern auch auf die Körperpflege und gleiten nicht ungeduscht ins eiskalte Tauchbecken.

Finnland kommen auf mehr als fünf Millionen Einwohner angeblich zwei Millionen Saunen – sogar im finnischen Parlament befindet sich eine. Erfunden haben die Finnen diese Kulturtechnik allerdings nicht. Es heißt, dass sich die

Völker Ostasiens schon vor Tausenden Jahren zu heißen Steinen in die Erdgrube gekuschelt haben.

Heute haben sich je nach Kulturkreis verschie-

dene Varianten etabliert. Während es etwa in der Türkei und im arabischen Raum im Hamam ordentlich dampft, sind hierzulande die finnische Sauna (90 °C, niedrige Luftfeuchtigkeit), die Biosauna (bis 60 °C, höhere Luftfeuch-

Saunieren ist in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Vorbei die Zeiten, als die Sauna ihr Dasein im hintersten Kellerwinkel fristen musste und oft an einen Luftschutzbunker erinnerte. Heute wird ihr großzügig Platz gegeben, das Design ist offen, transparent und raumgreifend. Der passionierte Saunierer pflegt seine Leidenschaft das ganze Jahr über, nach wie vor allerdings werden in der kalten Jahreszeit die Schwitzbäder des Landes eifriger frequentiert.

Österreich ist eben nicht Finnland. In kaum einem anderen Land ist die Saunakultur tiefer verwurzelt. In

### **Profi-Saunierer schwitzen das ganze Jahr über**

## Bloß heiße Luft?

Keineswegs – ein Saunabad ist sicher der gemütlichste Weg zu Wohlbefinden. Falsch machen kann man trotzdem einiges

**Es hört sich so einfach an:** Man entkleidet sich, setzt sich für 10–15 Minuten in eine auf neunzig Grad erhitzte Holzkabine, gießt vielleicht noch einige Kellen Wasser auf die heißen Steine des Ofens und kühlt sich danach mit kaltem Wasser ab. Kurze Pause, dann zwei weitere Durchgänge – so geht Entspannung. Dennoch gilt es einiges zu beachten. Man glaubt kaum, was ein nackter Mensch alles falsch machen kann.

### So geht es gut

Optimalerweise nimmt man sich zumindest 1,5 Stunden Zeit und absolviert drei Saunagänge zu jeweils 10–15 Minuten mit entsprechenden Pausen. Aber selbst ein einziger Gang ist eine Wohltat.

Trinken Sie ausreichend. Das Gerücht, dass man während der Saunagänge nichts trinken soll, hält sich hartnäckig.

Beherzigen Sie die Saunaregeln, sie hängen in jeder öffentlichen Schwitzhütte aus.

Und den Aufguss betrachten sie als die Krönung eines Saunagangs: Mit der erhöhten Luftfeuchtigkeit steigt auch die gefühlte Temperatur, vor allem wenn der Aufgießende mit dem Handtuch „wachtelt“ (Saunadeutsch). Gespräche werden eingestellt, vorzugsweise betritt und verlässt man die Kabine nicht mehr. Außer natürlich es wird einem zu heiß. Dann kommt der entscheidende Moment, das eigentliche Geheimnis des Wohlbefindens: die Abkühlung mit kaltem Wasser – nur durch den extremen Reizwechsel finden Körper und Geist zu Entspannung.

Man kommt nicht umhin, die Verhaltens- und Faustregeln eines gepflegten Saunabads zu beachten. Das ist die Pflicht. Die Kür aber heißt: Saunieren Sie immer so, wie Sie es als angenehm empfinden. Denn nicht nur die Saunaregeln, sondern auch Ihr Körper sagt Ihnen, was geht und was nicht.

### Gut gewickelt

Zuerst warm, dann kalt, dann Saunatuch – „Leevi“ heißt es, stammt aus dem Hause Vossen, ist aus Baumwolle und eignet sich als Wickeltuch.

€ 29,95

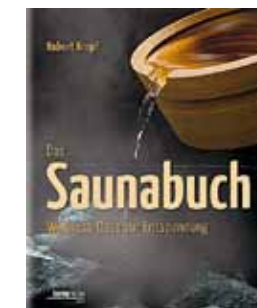
[www.vossen.com](http://www.vossen.com)

### Buchtipps

**Robert Kropf: Das Saunabuch. Wellness-Oase zur Entspannung.**

Kneipp Verlag Wien, 120 S., € 17,99

Erhältlich bei [www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)



PETEJAU/ISTOCK, HERSTELLER



### Voll cool

Bio-Aufgusskonzentrat „Eukalyptus Pfefferminze“ von Primavera mit kühlender Wirkung. € 14,-

Erhältlich bei [www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)

### So geht es nicht gut

Mit nacktem Popo auf der Saunabank sitzen. Ist nicht in allen Ländern verpönt, hierzulande handeln Sie sich aber Probleme ein.

Laut tratschen. Die Sauna ist zwar ein geselliger Ort, trotzdem haben viele Besucher das Bedürfnis nach Ruhe. Leise Gespräche sind natürlich möglich.

Handlungen tätigen, die man als sexuell konnotiert verstehen könnte. Auch mit einem starren Blick macht man sich keine Freunde.