

Sauna im Herbst: genau die richtige Wahl!

Der Herbst ist eine typische Zeit für Erkältungen. Das muss aber nicht sein. Wer jetzt mit dem Saunabaden beginnt, stärkt dadurch seine Abwehrkraft und kommt so mit großer Wahrscheinlichkeit gesund durch das Winterhalbjahr. Gleichzeitig ist die Sauna Balsam für die Seele: In der wohligen Wärme kann sich der „gestresste“ Körper optimal entspannen und durch das finnische Bad freigesetzte „Glückshormone“ sorgen für uneingeschränktes Wohlbefinden.

Die Tage werden kürzer und die Abende länger – der Herbst hält Einzug. Besonders in dieser Jahreszeit leiden viele Menschen unter den Wetterumschwüngen und plötzlichen Temperaturveränderungen. Als Folge davon lässt die Leistungsfähigkeit nach und die Laune sinkt. Das Ur-Bedürfnis nach Wärme wird noch größer. Da ist ein Saunabesuch genau die richtige Wahl. Die Psyche hellt auf, denn ausgeschüttete Endorphine („Glückshormone“) sorgen für gute Laune.

Regelmäßiges Saunabaden - z.B. im Freizeitbad Arobella in Bad Arolsen - ist eine effektive Vorbeugung vor Erkältungen. Wenn es draußen feucht und kalt ist, drinnen aber trocken und warm, beginnt die „Hochsaison“ für Infekte aller Art. Das Problem: Durch die Heizungsluft trocknen die Schleimhäute aus - Viren und Bakterien haben ein leichtes Spiel und dringen in den Körper ein. „Saunabesuche im Herbst sind deswegen so vorbeugend, weil der Körper verstärkt durchblutet wird – vor allem die Schleimhäute im Nasen-Rachenraum. Dadurch können Krankheitserreger dort besser bekämpft werden“, erklärt Medizinprofessor Eberhard Conradi, Vorsitzender des Deutschen Sauna-Bundes aus Bielefeld.

Es ist erwiesen: Sauna härtet ab. Der Wechsel zwischen Wärme und Abkühlung ist ein ausgezeichnetes Training für die kleinen und kleinsten Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege. Wärmereize erweitern diese Adern, das kalte Wasser aus dem Kneippschlauch, der Schwallbrause oder der anschließende Gang ins Kaltwasser-Tauchbecken lassen sie augenblicklich eng werden. Dies sind Reaktionen, die nicht nur beim Saunabaden, sondern ebenfalls im Alltag erwünscht sind. So kann sich der Körper effektiver vor Wärmeverlusten in kalter Umgebung schützen und auf diese einfache Art Erkältungskrankheiten wirksam vorbeugen.

Eine Umfrage des Deutschen Sauna-Bundes belegt: 76 Prozent von 17 000 befragten Saunagästen bleiben fast oder sogar vollständig frei von Infekten. Damit der Organismus wirklich von der Sauna profitiert, muss man jedoch regelmäßig baden. „Ein Saunabesuch pro Woche ist zu empfehlen, denn viele positive Wirkungen halten nur etwa sieben Tage lang an“, sagt Rolf-A. Pieper, Geschäftsführer des Deutschen Sauna-Bundes. Er ergänzt: „Besonders für Saunaaufänger ist der Herbst eine günstige Zeit. Das ungemütliche Wetter weckt das Bedürfnis nach Wärme, das auf die frühe Entwicklung des Menschen zurückgeht. Insofern ist die Sauna ein Ur-Erlebnis.“