Wellness & Beauty

Typische Fehler beim Saunieren

Regelmäßige Saunagänge sind ein Geschenk für Körper und Geist: Das Immunsystem wird gestärkt, die Durchblutung verbessert und der Körper entspannt sich tiefgreifend. Viele Saunagänger machen Fehler, die die gesundheitlichen Vorteile schmälern können.

Fehler 1: Vor dem Saunagang nicht genug trinken: Eine ausreichende Menge an Flüssigkeit vor dem Saunieren ist besonders entscheidend, denn ein Mangel kann das Schwitzen hemmen. „Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit, um die Wärme effektiv abzugeben. Bei unzureichender Hydration kann der Schwitzprozess behindert werden, was die entgiftende Wirkung der Sauna einschränkt", erklärt Prof. Dr. Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung. Eine gute Vorbereitung ist daher, vor dem Saunabesuch ausreichend zu trinken, vorzugsweise Wasser oder Tee, um den Körper gut hydriert zu halten. Ideal: 30 Minuten bis eine Stunde vor dem Saunagang 0,5 bis einen Liter.

Fehler 2: In die Sauna gehen, ohne vorher zu duschen und sich gründlich abzutrocknen: Vor dem Saunieren sollte geduscht und die Haut von ihrem Fettfilm befreit werden, um das Schwitzen zu erleichtern. Duschen und der Einsatz von Seife lösen dabei einen Teil der auf der Haut abgelagerten und in die Haut eingelagerten Stoffe - so wird „mehr Platz" für die Absonderung von Salzen und anderen Stoffen über die Haut geschaffen, die durch das Schwitzen ausgelöst wird. Gleichzeitig kann allerdings feuchte Haut den Beginn des Schwitzens verzögern, da die Verdunstungskälte die Haut kühlt und die Poren weniger effizient arbeiten. Daher ist es wichtig, nach dem Duschen die Haut abzutrocknen und so die reinigende Wirkung der Sauna zu intensivieren.



Eine ausreichende Menge an Flüssigkeit vor dem Saunieren ist besonders entscheidend. Werkfoto: Klafs

Fehler 3: Zu viele oder zu wenige Saunagänge. Eine ebenso wichtige Rolle spielt die Anzahl der Saunagänge: Zu viele Sitzungen können Nervensystem, Kreislauf und Stoffwechsel überfordern - aber mit nur einem Saunagang erzielt man nicht die vollen gesundheitlichen Vorteile. „Zwei- bis dreimal pro Woche mit jeweils zwei bis drei Saunagängen von sehs bis 15 Minuten gilt als optimal, um die positiven Effekte umfassend auszuschöpfen", erklärt der Fachmann. „Durch regelmäßiges Saunieren soll sich schließlich ein Trainingseffekt, etwa auf Kreislauf und Immunsystem, einstellen. Und das geht nur, wenn man wie beim Sport mehr als einmal pro Woche trainiert." Die Balance ist entscheidend, um den Körper weder zu überoch zu unterfordern.

Fehler 4: Mit kalten Händen oder Füßen in die Sauna: Kalte Hände oder Füße können das Schwitzen erschweren und die Aufwärmzeit des Körpers verlängern: „Sie sind ein Zeichen für verengte Blutgefäße, wodurch die Durchblutung vermindert und die Erwärmung der Haut verzögert werden kann. Außerdem wird die überschüssige Gewebsflüssigkeit nicht effizient abgeführt - dadurch stockt die Erwärmung im betroffenen Bereich zusätzlich", so der Profi vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung. Ein kurzes Fußbad in warmem Wasser oder leichte Bewegung können helfen, die Blutzirkulation zu fördern und den Körper während in der Sauna schneller zu erhitzen.

Energie tanken



Längst vorbei sind die Zeiten, in denen Duschen nur der Reinigung diente. Diesen Perspektivwechsel belegt auch eine Umfrage: 66 Prozent der Deutschen verbinden Duschen mit Entspannung, gefolgt von Me-Time (46 Prozent) und einem morgendlichen Ritual (31 Prozent). Morgens neue Energie tanken und frisch in den Tag starten? Kein Problem mit der richtigen Musik und einem belebenden Wasserstrahl. Obwohl nur elf Prozent angeben, dass sie oft unter der Dusche singen, könnte dies genau das Richtige für diejenigen sein, die morgens etwas mehr Schwung benötigen, um in den Tag zu starten. Oder war der Tag besonders anstrengend? Dann helfen ein paar Kerzen und beruhigende Musik. Werkfoto: Grohe

Körperpflege



Dieses Gerät möchte die All-in-One-Lösung für die männliche Körperpflege sein. Es soll das endlose Durcheinander an Pflegetools beenden und Anwendern eine individuelle Lösung an die Hand geben. Es ist ein modulares Körperpflegesystem, das Männern die Freiheit geben will, die für sie richtigen Gadgets für einen authentischen Look & Feel auszuwählen. Das wiederaufladbare Handstück kann mit einer Reihe von Premium-Aufsätzen an die jeweiligen Pflegebedürfnisse angepasst werden - vom Casual Look am Wochenende bis zum topgepflegten Auftritt im Job. Zu den vier neuen Aufsätzen gehören ein Haarschneideaufsatz, ein Präzisionsrasierer- und Detailtrimmer-Set für das Gesicht sowie ein Pediküreaufsatz und Gesichtsbürstenaufsatz. Werkfoto: Panasonic

Erholung für Körper und Geist

Was kommt einem als Erstes in den Sinn, wenn die Sehnsucht nach einer Auszeit vom hektischen Alltag wächst? Ganz klar: ein Wellnessurlaub, der Körper und Geist wieder in Einklang bringt.

Wer nach dem vollen Programm an Erholung und Regeneration sucht, findet im idyllischen Rottal in Bad Griesbach - Heilbad, Luftkurort und Golf Resort - ein Paradies. Der wichtigste Programmpunkt: das Baden im heilenden Thermal-Mineralwasser, das in 1.522 Metern Tiefe unter dem Ort entspringt. Beim Eintauchen in das warme Wasser mit einem der höchsten Fluoridgehalte Europas entfaltet sich schnell die wohltuende Wirkung der Mineralstoffe, Spurenelemente und Kieselsäure. Gelenke werden entlastet, Muskeln sanft gelockert und die Durchblutung spürbar angeregt.



Erholung im Thermalbad: Das warme Wasser aus 1.522 Metern Tiefe entspannt Körper und Geist. Werkfoto: Bad Griesbach

Abtauchen kann man nicht nur in den zahlreichen hoteleigenen Badelandschaften, sondern auch in der Wohlfühl-Therme - ein Wellnessparadies mit Dampfbad, Saunen, einer Salzgrotte, Physio- und Massagetherapeuten sowie Beauty-Anwendungen. Der Bademeister lädt mehrmals täglich zur kostenlosen Wassergymnastik im Thermalwasser ein, bei der sanfte Bewegung den Kreislauf aktiviert.

Darüber hinaus gibt es weitere Erholungsangebote, die den Aufenthalt individuell abrunden. Der kürzeste Weg in die Therme führt übrigens durch beheizte Bademantelgänge. Doch auch die Bewegung an der frischen Luft des anerkannten Luftkurorts gehört auf die Erholungs-Agenda. Neue Energie erhält man beim Wandern, Radfahren oder einer Partie Golf in der Landschaft des niederbayerischen Rottals. Gut zu wissen: Entspannte Momente in Bad Griesbach gibt es auch auf Rezept, denn Thermalbäder, Massagen & Co. gehören zur Pflichtleistung der Krankenkasse.

Kuschelweich

Diese elektrische Samt-Wärmflasche bietet schnelle und langanhaltende Wärme ohne lästiges Wasserfüllen. In nur acht bis zehn Minuten ist sie aufgeheizt und hält bis zu sechs Stunden warm. Dank des kuschelweichen Samtbezugs und der großzügigen Fläche eignet sie sich ideal zum Entspannen und Wärmen. Drei Temperaturstufen bis 65 Grad sorgen für individuelle Wohlfühlwärme, während das praktische Display die aktuelle Temperatur anzeigt.



Wohlige Wärme und Entspannung ohne Umfüllen von heißem Wasser. Werkfoto: pearl.de

Herstellernachweise: **Typische:** Klafs GmbH & Co. KG, Erich-Klafs-Str. 1-3, 74523 Schwäbisch Hall, Tel.: 0791/5010; **Erholung:** Gäste- & Kur-Service Bad Griesbach, Kurallee 8, 94086 Bad Griesbach, Tel.: 08532/792-56; **Kuschelweich:** PEARL. GmbH, PEARL-Str. 1-3, 79426 Buggingen, Tel.: 07631/360-0; **Energie:** Grohe AG, Feldmühleplatz 15, 40545 Düsseldorf, Tel.: 0211/9130-3030; **Körperpflege:** Panasonic Marketing Europe GmbH, Winsbergring 15, 22525 Hamburg, Tel.: 040/85490; Redaktionelle Bearbeitung: AST