

# Saunaleitfaden

Wir hoffen, Ihnen mit unserem Saunaleitfaden ein wenig Aufklärung über das komplexe Thema "Sauna" vermitteln zu können.

Das Anliegen zur Erstellung dieser zusätzlichen Webseiten ist unsere Einstellung:

Wenn man schon einen Eintritt kassiert, sollte man auch dafür sorgen, dass sich die Saunagäste wohl fühlen und die gesundheitlichen Möglichkeiten der Sauna voll auszuschöpfen wissen.

Drucken Sie sich diese Seiten ruhig einmal aus oder lassen sich den Saunaleitfaden bei unserer Rezeption überreichen. Es könnte Ihnen ja mal eines der im Leitfaden erklärten Phänomene begegnen und Sie lesen einfach nach, was mit Ihnen geschehen ist.

Ist es nicht schöner, wenn man das, was man tut, auch versteht?

Vielleicht können Sie ja auch mit Ihrem neu erworbenen "Fachwissen" im Bekanntenkreis dazu beitragen, das Thema "Sauna" zu erklären und zu fördern.

Mit Sicherheit gibt es in Deutschland Tausende von Menschen, die gerne einmal eine Sauna besuchen würden, wenn diese "verflixte" Ausziehen (FKK) nicht wäre. Sagen Sie Ihren Bekannten doch einfach, dass dies - einmal nackt unter vielen - gar nicht so schlimm ist.

Derjenige, der sein "Bäuchlein" nicht gerne zeigen möchte, wird immer wieder jemanden antreffen, dessen "Bäuchlein" ja doch noch ein bisschen runder ist.

Allen "Fachleuten", die unseren Saunaleitfaden lesen, möchten wir noch sagen, dass wir keine wissenschaftlichen Referate halten, sondern einfach und verständlich über das Saunabaden informieren wollen.

## Tipps zum richtigen Saunabaden

### Die Aufwärmphase

Nach dem Auskleiden ist der Gang zur Toilette (je nach Bedarf) einem jeden selbst überlassen. Die gründliche Vorreinigung mit Seife und warmen Wasser ist Voraussetzung für den anschließenden ersten Saunagang.

Die Badeschuhe bleiben aus Platz - sowie Hygienegründen außen vor der Sauna. Das ausreichend große Badetuch dient als Sitz - oder Liegeunterlage, damit der Körperschweiß nicht in das Holz tropft, sondern eben in diesem Badetuch bleibt.

In unseren Saunakabinen finden Sie die obligatorischen Sanduhren vor, mit deren Hilfe man die Dauer des Saunaganges bestimmen soll!? Wir halten dies für unnötig, es wird aber vielfach verlangt.

Nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten ist ein Saunagang nämlich dann als beendet anzusehen, wenn das Herz schneller schlägt und es langsam unangenehm wird. Die Schweißbildung sollte hier erst einmal außer Acht gelassen werden. Wer jetzt auf seine Sanduhr hört, welche anzeigt: "Du musst noch schwitzen", hat sein Schicksal in die Hände dieses billigen Gerätes aus Holz, Glas und Sand gegeben.

Hören Sie immer auf Ihren Körper!

In der Saunakabine sollten Sie je nach Verträglichkeit "hoch" anfangen (2. oder 3. Stufe) und aufgrund der besseren Blutzirkulation entspannt liegen.

Damit sich der Körper beziehungsweise die Blutzirkulation wieder der aufrechten Haltung anpasst, sollten Sie die letzten Minuten Ihres Saunaganges aufrecht sitzen (eventuell auch auf der 2. Stufe). Nach Beendigung Ihres Saunaganges sollten Sie auf direktem Weg an die frische Luft gehen, was den Beginn der Abkühlphase bedeutet.

Die weiteren Saunagänge (2. + 3. Gang) sind ebenso wie der erste durchzuführen. Sie können sich allerdings hierbei die Vorreinigung sparen.

Unterhaltungen in der Sauna sind ganz angenehm, aber nicht jedermanns Sache (bitte leise und nicht so viel).

Unseren "Rekordschwitzern" wollen wir noch mitteilen, dass es wissenschaftlich erwiesen ist, dass man nach drei Saunagängen alle erwünschten positiven Eigenschaften erreicht hat:

Entschlackung,  
Abhärtung,  
Gefäßtraining und  
Stoffwechselsteigerung.

Bevor wir mit einer detaillierten Beschreibung des Aufgusses fortfahren, möchten wir (den interessierten) Saunagänger allerdings erklären, was bei einem Saunagang im menschlichen Körper vorgeht.

Sie werden bestimmt von der Empfehlung des warmen Fußbades vor den Saunagängen gehört haben. Leider wird das warme Fußbad nach unseren Beobachtungen nur von etwa 25 % aller Saunagänger angenommen beziehungsweise durchgeführt.

Die Erklärung:

In der Haut des menschlichen Körpers befinden sich die so genannten Kälte - und Wärme - Rezeptoren. Dies sind Empfindungsnerven, welche uns darüber informieren, was eigentlich "warm" und was "kalt" ist.

Diese Rezeptoren stehen über Nervenbahnen reflektorisch mit vielen Nervenzellen zusammen, welche sich in großer Vielzahl im Bereich der Füße befinden.

Nehmen Sie nun vor Ihren Saunagängen ein warmes Fußbad, so erweitern sich die Blutgefäße Ihres ganzen Körpers "konsensuell" (gleichsinnig).

Geht man nun davon aus, dass sich auf Wärmereize generell die Blutgefäße erweitern, können Sie bei Ihrem Saunagang besser und vor allem schneller schwitzen.

Dies nennt man die "Konsensuelle Gefäßreaktion

Im Gegensatz zu dieser Reaktion kann man die so genannte "Paradoxe Gefäßreaktion" beobachten. Haben Sie es schon einmal erlebt, dass Sie in die sehr warme Sauna kommen und es fröstelt Sie oder Sie bekommen sogar eine leichte Gänsehaut?

Die Erklärung:

Wärme erweitert die Blutgefäße - Kälte verengt sie generell!

aber:

Plötzlich auftretende, kräftige Wärme - oder Kältereize verengen zunächst die Blutgefäße (wie beim Eintritt in die Sauna) und deshalb kann es zu diesem "frösteln" kommen, obwohl man in die warme Sauna geht.

Vielleicht haben Sie dieses Phänomen auch schon einmal zu Hause erlebt, als Sie in die heiße Badewanne eingestiegen sind und trotzdem eine "Gänsehaut" bekamen?

Dieser "Paradoxen Gefäßreaktion" beugen Sie folglich mit der "Konsensuellen Reaktion" (dem warmen Fußbad) vor.

Da man bei einem Saunagang bis zu 2 Liter Flüssigkeit verlieren kann, ist es wichtig, dem Körper die mit dem Schweiß verloren gegangenen Mineral- und Spurenelemente zu ersetzen (z.B. Kalium). Lesen Sie bitte dazu auch das Kapitel "Sauna - Essen und Trinken?".

Dass die Sauna gut zum "Entschlacken" ist, haben Sie sicherlich schon gehört. Aber wie geschieht das?

Der schon erwähnte Flüssigkeitsverlust ist hier der ausschlaggebende Faktor.

Der menschliche Körper hat seine eigene feste Temperatur.

Auf den Körper einwirkende Temperaturunterschiede müssen ausgeglichen werden. In der Saunahitze wird Schweiß zur Verdunstung auf die Körperoberfläche ausgeschieden (Schweißdrüsen), um zu kühlen. Diese Flüssigkeit wird aus dem Körpergewebe über die Blutbahnen an die Schweißdrüsen geleitet. Also verliert das Blut infolge des hohen Flüssigkeitsverlusts seine "fließende Form", wird "eingedickt". Da es nun nicht mehr "so gut läuft", zieht sich das Blut neues Wasser aus den Zwischenzellräumen (Interstitialen Gewebsräumen) und damit auch Schlackenstoffe, die so genannten Stoffwechselendprodukte.

Weil es sich hierbei um nicht verwertbare Stoffe handelt, könnte man diese auch als "Gewebsmüll" bezeichnen. Nun werden auch die Schlackenstoffe durch den Schweiß ausgeschieden.

Das Gefäßtraining ist ein weiterer Vorteil, den sich der regelmäßige Saunagänger erwirbt.

Durch die ständig wechselnden Temperaturschwankungen beim Saunieren (warm / kalt), werden die Blutgefäße regelrecht trainiert.

Dies könnte jetzt der Vorteil sein, wenn Sie aus einem warmen Raum nach draußen in die Kälte gehen. Die Blutgefäße des Saunagängers erkennen diese Umstellung nämlich sehr schnell, würden sich verengen und den Körper so vor einer Erkältung schützen.

Der größte Fehler, den man leider auch in unserem Haus immer wieder beobachten kann, ist folgender:

Wir haben schon einmal erwähnt, dass nach Beendigung des Saunagangs direkt die Abkühlphase mit dem Freiluftbad zu beginnen hat.

Setzen Sie sich auf keinen Fall hin. Bewegen sie sich (gehen - nicht laufen) und atmen Sie tief (aber ruhig und regelmäßig) durch!

Warum?

Dem menschlichen Körper steht nur eine begrenzte Menge Blut zur Verfügung (5 bis 7 Liter).

Diese Menge reicht nicht aus, um alle Körperfunktionen gleichzeitig "zu bedienen". Nach dem Saunagang sind nun insbesondere die Blutgefäße in der Haut sehr stark erweitert und entziehen dem Körper eine beträchtliche Menge Blut.

Setzen Sie sich nun direkt nach der Sauna hin, kommt es zu einem "Absacken" des noch verbliebenen Blutes in die Beine. Dieses Blut kann durch das Aussetzen der so genannten "Muskelpumpe" aus den Beinen nicht mehr nach oben (zum Herzen hin) transportiert werden. Das Gehirn wird jetzt - wenn überhaupt - nur noch sehr wenig mit Blut sowie dem darin enthaltenen Sauerstoff versorgt.

Es besteht akute Kreislaufkollaps - Gefahr!

Generell haben wir beobachtet, dass der Kollaps an sich nicht so schlimm ist (allerdings erst einmal schlimm aussieht). Vielmehr entstehen durch das "unkontrollierte" Hinfallen des Betroffenen Verletzungen, welche meist nur noch mit ärztlicher Hilfe zu beheben sind.

Wir empfehlen Ihnen, sich unbedingt an unsere Ratschläge zu halten, denn unsere gesammelte praktische Erfahrung gibt uns in diesen Punkten Recht.

Bei der Vielzahl aller Einrichtungen in unserem Hause ist natürlich auch die Versuchung gegeben, zwischen den einzelnen Saunagängen "mal eben" die Whirlpools oder medizinischen Bäder aufzusuchen.

Generell sollte man die Sauna von allen anderen Zusatzeinrichtungen trennen, konsequent seine Saunagänge machen, ruhen und später die anderen Anwendungen "in Angriff" nehmen.

Jedes warme oder heiße Bad bedeutet eine nicht zu unterschätzende Beanspruchung des Kreislaufs. Machen Sie unbedingt nach jedem Gang in einen Whirlpool oder ein medizinisches Bad eine ausreichend lange Ruhepause.

Die negative Erfahrung des Übertreibens hat schon so machen gestandenen Saunagänger überrascht.

## **Der Aufguss**

Diese Eigenschaft der meist stündlich wiederholten Zeremonie des Aufgusses kennt bestimmt jeder Saunagänger. Was aber genau der Aufguss bewirkt, kann meistens noch nicht einmal der "Saunaprofi" beantworten.

Um den menschlichen Körper befindet sich die so genannte "Haft - oder Isolierschicht".

Beobachten Sie zum Beispiel einmal im Kaltwassertauchbecken, dass sie sich relativ gut an die niedrigen Temperaturen anpassen können, wenn sie ganz still stehen bleiben. Durch Ihre Körperwärme wird die Isolierschicht nämlich regel- recht aufgeheizt!

Gehen Sie nun zügig aus dem Tauchbecken hinaus, kommt Ihnen plötzlich das Wasser (bei der Bewegung) wieder viel kälter vor. Durch eben diese Bewegung ist Ihre Isolierschicht regelrecht "aufgerissen" und der thermische Reiz des kalten Wassers trifft nun

wieder "ungehindert" auf Ihre Körperoberfläche.

Diese Isolierschicht umgibt Ihren Körper ebenfalls in der Saunakabine.

Bedingt durch die permanente Verdunstung (das Schwitzen) kommt es allmählich zu einer Sättigung der Isolierschicht durch Wasserdampf (Schweiß), bis die Luftfeuchtigkeit den gleichen Grad "relativer Luftfeuchte" erreicht hat wie die der Saunakabine.

Die Folge: Es kann keine weitere Verdunstung (das Schwitzen) Ihres Körpers stattfinden. Nun macht man den Aufguss.

Das Aufgusswasser, welches im Allgemeinen über den heißen Saunaofen gegossen wird, verdunstet (das bekannte Zischen) und hebt kurzfristig den Feuchtigkeitsgehalt der Saunakabine an.

Die Folge: Ihr Körper kann nun weiter verdunsten (schwitzen), weil der Luftfeuchtegehalt der Sauna höher ist als der Feuchtigkeitsgehalt Ihrer Isolierschicht.

Bestimmt haben Sie schon einmal von der finnischen Eigenschaft gehört, sich während des Saunaganges mit Birkenzweigen "abzuklopfen". Allgemein wird hierzu immer gesagt: "Damit der Dreck aus den Poren kommt!"

Richtiger erklärt wäre diese Gewohnheit mit: "Damit die Isolierschicht 'aufreißt', so dass der Körper besser verdunsten (schwitzen) kann."

In der letzten Zeit werden dem Aufgusswasser häufig ätherische Öle (Minze, Fichte) zugesetzt. Dies riecht gut und hat gleichzeitig auch eine "inhalatorische Wirkung" für die oberen Atemwege.

## **Die Abkühlphase**

Meist wird der Abkühlung nach der Aufwärmphase eine geringere Bedeutung zugemessen. Tatsächlich ist das Abkühlen jedoch genauso wichtig wie das Aufwärmen, um den "normalen" Zustand des Körpers wieder herzustellen.

Folgen Sie bitte beim Abkühlen den allgemeinen Hinweisen und wählen Sie eine ausreichend lange Abkühlzeit (Freiluftbad, kalte Dusche, kalter Schlauchguss, Tauchbecken, verweilen, erneut kalt abgießen).

Saunafreunde mit zu hohem Blutdruck sollten das Tauchbecken meiden (hydrostatischer Druck des Wassers), beziehungsweise zuvor Ihren Arzt konsultieren. Im Allgemeinen hebt die Sauna zu niedrigen Blutdruck an und senkt zu hohen Blutdruck (kurzfristig).

Das direkte Freiluftbad nach der Sauna (nicht hinsetzen, normal gehen, tief aber regelmäßig durchatmen) hat den Zweck, durch die eingeatmete frische Luft (bei uns in großen Mengen vorhanden) die in der heißen Saunaluft aufgeheizten Atemwege, Schleimhäute, Nasen- und Rachenraum sowie die oberen Bronchialwege abzukühlen.

Die meisten unserer Kunden, welche die Abkühlphase nicht konsequent durchführen, erkennen wir spätestens beim Ausgang an der Rezeption, wenn Sie mit schweißnasser Stirn nach Hause gehen (das so genannte Nachschwitzen).

Wir haben uns abgewöhnt, unsere Gäste auf jeden kleinen Fehler hinzuweisen, da diese "Belehrungen" gerade von "alten Saunahasen" nicht gerne angenommen werden ("mach' ich schon 20 Jahre so.").

In der Hoffnung, dass sich der ein oder andere beim ruhigen Durchlesen unseres Saunaleitfadens von diesen Argumenten überzeugen lässt, schreiben wir dies für Sie auf.

## **Sauna und physikalische Therapie**

Die physikalische Therapie (Massagen, Fango, etc.) eignet sich hervorragend zur Kombination mit der Sauna.

Allerdings müssen auch hier die notwendigen Ruhepausen eingehalten werden.

Durch die vorangegangene, gute Durchblutung und die damit verbundene Lockerung des Muskeltonus (Tonus = individuelle Spannungslage der Muskulatur) erreicht der Masseur ein noch besseres Resultat seiner Arbeit (Tiefenwirkung).

Unsere ausnahmslos staatlich geprüften Masseur und medizinische Bademeister stehen Ihnen mit Fachwissen sowie diversen Zusatzausbildungen zur Verfügung.

Die Massageabteilung befindet sich im Kellergeschoss direkt gegenüber dem Friseur. Die Terminabsprache kann telefonisch im Voraus (besser) oder beim Eintritt in unser Haus erfolgen.

siehe auch Preise und Leistungen

Die Möglichkeit der Annahme einer ärztlichen Verordnung (Rezept) - wir sind bei allen Krankenkassen zugelassen - besteht ebenso wie die Annahme von Privatversicherten. Nach Ablauf der verordneten Leistungen wird hier von uns eine Rechnung zur Vorlage an die Versicherung ausgestellt.

## **Sauna und physikalische Therapie - selbst gemacht**

Bei einer klassischen Massage bearbeitet der Masseur die betroffenen "Wehwehchen" mit Hilfe besonderer Grifftechniken, um eine positive Änderung von Reizzuständen zu erzielen.

Das Prinzip ist die Dehnung der Muskelfasern, um eine Mehrdurchblutung (Hyperämie) zu erreichen. Diese vermehrte Durchblutung lindert im Allgemeinen die Schmerzen und lockert Verspannungen.

Was können Sie nun bei uns "selber machen"?

Eine sehr intensive Möglichkeit zur Auflockerung von Verspannungen ist die "Unterwasser - Druckstrahlmassage", im folgenden "UWM" genannt.

UWM - Düsen finden Sie in fast allen unseren Pools, insbesondere im großen » Mammut - Pool «, den » Hot - Whirl - Terrassen « und dem » Kleinen Schwimmbad «. Auch die Schwallbrausen dort bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit zur UWM - Massage. Die Vorteile hierbei sind:

Die Auftriebskraft des Wassers (Archimedisches Prinzip) sorgt durch die Gewichtserleichterung für eine entspannte Lage der Muskulatur.

Die Wärme der Bäder und des Schwimmbadwassers sorgen für eine bessere Durchblutung der Haut und der Muskulatur.

Die UWM - Massage bearbeitet die betreffenden Stellen (Wirbelsäule) mechanisch kräftig.

Man kann immer wieder beobachten, wie der Badegast mit stark gerötetem Rücken aus dem Wasser kommt. Dies ist die durch UWM - Massage erzielte Mehrdurchblutung, die damit verbundene Lockerung der Muskulatur sowie die Linderung von Schmerzen und Beschwerden.

Bedenken Sie, dass aus der Wirbelsäule sämtliche motorischen Nerven (Bewegungsnerve) austreten. Diese Austrittsnerven (Spinalnerven) verteilen sich dann im ganzen Körper. Bei einem Nachlassen des inneren Bandscheibendrucks oder einer "Artikulationsstörung" in den Zwischenwirbelgelenken kommt es zu einer "Einengung" dieser Spinalnerven (wie auch beim berühmten Ischias).

Verspannungen, Funktionsstörungen und Schmerzen bis "in den kleinen Zeh" sind hier die Folgen. Bearbeiten Sie auch nicht die Wirbelsäule an sich, sondern eher die "Muskelstränge" (autochthone Rückenmuskulatur) links und rechts neben der Wirbelsäule.

## **Das galvanische Fußbad**

In der physikalischen Therapie wird galvanischer Strom (Frequenz = 0 Hertz) eingesetzt, um im Körperinneren Wärme zu erzeugen und somit Linderung von Beschwerden zu erreichen.

Unser galvanisches Fußbad eignet sich besonders bei Verstauchungen, Prellungen, Dehnungen und postoperativen Zuständen im Fußgelenk (Sprunggelenke und Mittelfuß), um eine schnellere Heilung zu erzielen.

Gerade bei stark beanspruchten Bändern (Sport) sind mit dieser Therapieform ausgezeichnete Heilerfolge erzielt worden. Da Bänder und Sehnen von Natur aus schlecht durchblutet sind, ist hier die Durchblutungsfördernde "Wärme in der Tiefe" besonders heilungsfördernd, aber auch prophylaktisch einsetzbar.

Auch die nachlassende Durchblutung in den Beinen älterer Menschen (Arteriosklerose, "Raucherbein") wird hier durch verbesserte Durchblutung gesteigert.

Die Benutzung des galvanischen Fußbades sollte 15 bis 20 Minuten dauern. Durch mehrfaches Wechseln zur gegenüberliegenden Seite ändert sich die Flussrichtung des Stromes und die Stromstärke wird kurzfristig wieder als stärker empfunden.

Sollten Sie Metallimplantate in den Beinen haben (nach Operationen), ist das galvanische Fußbad zu meiden, da der Strom das Metall erhitzen würde.

## Sauna und Hydrotherapie

Hydrotherapie ist die methodische Anwendung des Wassers in seinen verschiedenen Temperaturen und Aggregatzuständen zu diätetischen (gesund erhaltend), hierapatischen (heilend) und prophylaktischen (vorbeugend) Zwecken.

Hydrotherapeutische Anwendungen sind zum Beispiel die "Kneipp'schen Güsse" (kalte Schlauchgüsse, die Wechselbäder, sowie die erwähnte Unterwassermassage).

Eine praktische Einrichtung für Wechselbäder finden Sie in unserem Haus vor:

Das Warm - / Kaltwassertauchbecken nach Kneipp.

Die Wechselbäder eignen sich besonders für das Gefäß- und Kreislauftraining und die Herzmuskelstärkung.

Man fängt hier immer mit kalt an (einige Sekunden) und verweilt anschließend (für einige Minuten) im Warmwasser. Das Kribbeln in Füßen und Beinen beim Eintauchen in das warme Wasser ist übrigens wieder die "Paradoxe Gefäßreaktion" (siehe Abschnitt "Sauna - Die Aufwärmphase").

Sie sollten deshalb nicht zu schnell hin- und herwechseln, da sonst die Gefahr des Gefäßkrampfes besteht. Die Prozedur kalt - warm sollte sich 3fach wiederholen. Abschließend hören Sie mit kalt auf.

Beim so genannten "Kneipp'schen Guss" (siehe auch Abschnitt "Sauna - Die Abkühlphase) fängt man immer an der Herz - entferntesten Stelle an. Das Wasser soll gegossen, nicht gespritzt werden. Der richtige Gießdruck wird eingestellt indem Sie den Schlauch senkrecht nach oben halten. Nun sollte das Wasser "hand-breit-hoch" nach oben fließen

Beginnen Sie:

Fußaußenseite über Fuß - Unterschenkel - Oberschenkel (außen) zur Leiste (langsam). Etwas verweilen und schneller an der Beininnenseite bis zum Fuß "abfallen". Schlauch absetzen und nun das andere Bein, danach im gleichen Prinzip die Arme und dann die Körperhälften (über die Schulter gießen).

Das Wasser sollte sich als "Wassermantel" um die begossene Extremität legen. Kneippschläuche finden Sie in großer Vielzahl in unseren Nassräumen sowie im Freigelände.

## Sauna und Bräunung

Grundsätzlich hat die Sauna mit der Bräunung eigentlich nicht viel gemeinsam. Man kann aber beobachten, dass in größeren Saunaanlagen diverse Sonnenbänke angeboten werden, eben weil eine große Nachfrage vorhanden ist. Da wohl die Zeiten der "vornehmen Blässe" vorbei sind, bedient man sich der Einrichtung "Sonnenstudio" in der Sauna, weil es praktisch und bequem ist. Der größte Vorteil aber liegt darin, dass durch die gut durchblutete Haut eine bessere Bräunung erzielt werden kann.

Wie und warum wird man eigentlich braun ?

Die Haut (lateinisch "cutis") des menschlichen Körpers ist unsere größte Schutzschicht. Sie besteht aus 3 Schichten, der oberen Hornschicht, der Lederhaut ("corium") und dem subkutanen Fett - oder Zellgewebe ("subcutis"). In den beiden unteren Hautschichten findet man eine Vielzahl von Sinnesorganen, Gefäßen und Drüsen. Die Haut bietet ausreichend Schutz gegen die UV - Strahlen, welche auf den Körper treffen. Setzt man die Haut aber einer stärkeren Ultraviolett (UV) - Strahlung aus (südliche Länder, Gebirge), muss sie sich auf die höhere Strahlenbelastung (UV - Dosis) einstellen. Da dies nicht sofort geschehen kann, kommt es hier zunächst einmal zu dem Phänomen des Sonnenbrandes ("Erythem"). Allerdings enthalten die Hautschichten den Farbstoff » Melanin «. Dieser Farbstoff wird unter Einwirkung der UV - Strahlung mit Hilfe von Sauerstoff oxidiert. Die Oxidation bewirkt die bräunliche "Verdunkelung" der Haut - das Bräunen.

Damit hat sich die Haut vor einer stärkeren Strahlenbelastung geschützt. Dies ist wohl die einzige "Zweckentfremdung" des menschlichen Körpers. Man bedient sich einem Schutzmechanismus zu kosmetischen Zwecken.

Ist die Haut (wie im Urlaub) über einen längeren Zeitraum den Sonnenstrahlen ausgesetzt, wird sie immer dunkler (je nach Anzahl von Pigmenten - siehe auch Abschnitt Hauttypen) und es kommt außerdem zu einer Verdickung der Hornschicht. Es entsteht die

so genannte Lichtschwiele.

Meistens ist in diesem Stadium eine Verwendung von Sonnenschutzcreme nicht mehr nötig.

Das Sonnenlicht besteht aus ultravioletten Strahlen, die sich je nach ihrer Wellenlänge in UVA, UVB und UVC - Strahlen unterteilen.

Das kurzwellige UVC - Licht (Wellenlänge = 100 - 280 Nanometer) hat die Eigenschaft, den Sonnenbrand zu verursachen (außerdem unter anderem Horn - und Bindehautentzündungen).

Das mittelwellige UVB - Licht (Wellenlänge = 280 - 315 Nanometer) "beschert" uns ebenfalls den Sonnenbrand und aktiviert die Vitamin D - Bildung.

Das langwellige UVC - Licht (Wellenlänge = 315 - 400 Nanometer) ist ausschließlich für die Bräunung verantwortlich.

In öffentlichen Sonnenstudios werden fast ausschließlich die eben erwähnten UVA - Röhren verwendet.

Achten Sie bitte (falls am Gerät vorhanden) auf die gerätespezifischen Schutzhinweise. Die Gefahr des Sonnenbrandes ist bei reinem UVA - Licht nahezu ausgeschlossen.

Die empfohlene Bräunungsdauer liegt je nach Hauttyp bei 5 bis 30 Minuten.

5 bis 15 Minuten: Hellhäutig, Sommersprossen, rötliche Haare

15 bis 30 Minuten: Dunkler, südländischer Typ

In unserem modernen Sonnenstudio bieten wir Ihnen das Beste der Bräunungsbranche. Die Intensität der Röhren, Reflektoren und Körperlüftung sind die entscheidenden Merkmale einer guten Sonnenbank.

Die nachfolgend aufgeführten Geräte stehen Ihnen bei uns zur Verfügung:

Soltron X 60 Turbo Power Full Air Condition,  
Ergoline 500 + 600 Ultra Turbo Power,  
3 x Lumina E - 40 Sli,  
2 x Solfix 6000 Classic,  
Ergoline - Oberkörperbräuner,  
JK - Hydro Jet Massage - Bett

Allgemeine Schutzhinweise:

- Beachten Sie bei der Wahl Ihrer Besonnungszeit Ihren individuellen Hauttyp
- Bei Hautkrankheiten fragen Sie vorher Ihren Arzt
- Bei Allergien gegen Sonnenlicht sollte man auf die Bräunung verzichten
- Die Augen sollten während der Bräunung geschlossen bleiben. Brillen oder Kontaktlinsen sollten vorher entfernt werden
- Gewisse Medikamente setzen die Lichtempfindlichkeit Ihrer Haut herab. Fragen Sie vorher Ihren Arzt.
- Treten nach der Besonnung Blasen oder Entzündungen auf - sofort Ihren Arzt aufsuchen!
- (Manchmal kann man am Bauch oder Oberschenkel kleine weiß - rötliche Verfärbungen beobachten. Dies ist durch Wärme gesteigerte Durchblutung - kein Sonnenbrand).
- Maximal 40 bis 50 Besonnungen im Jahr (ohne Sonnenbrandbildung)
- Einmal jährlich sollte man eine Bestrahlungspause von 6 bis 8 Wochen machen. Zwischen 2 Besonnungen sollte man mindestens einen Tag Pause einlegen.

**Sauna - Essen und Trinken ?**

Natürlich gehört zu einem gemütlichen Tagesaufenthalt in der Sauna auch ein leckeres Essen oder vielleicht auch das gepflegte, frisch gezapfte Bierchen. Dies sollte auch so sein und man braucht sich über einen gesunden Durst oder Appetit keine Gedanken zu machen.

In Finnland, dem "Mutterland" der Sauna (obwohl eine ähnliche Badeform schon von den alten Römern geschätzt wurde), wird der Geselligkeit eine fast ebenso große Bedeutung zugemessen wie der Sauna an sich. Die Philosophie ist, den Körper, den Geist und die Seele in Einklang zu bringen und genau dies erreicht man nach einem geselligen, gesunden Tag.

Wir erwähnten bereits (Thema Entschlackung), dass bei den Saunagängen beträchtliche Mengen von Körperflüssigkeit ausgeschieden werden. Der Vorteil der Entschlackung war hierbei, dass die so genannten Schlackenstoffe des Stoffwechsels mit ausgeschieden werden, aber ebenso wichtige Mineralstoffe (zum Beispiel Kalium). Wer also mehr als die erwähnten (empfohlenen) drei Saunagänge machen möchte, sollte ganz besonders darauf achten, dem Körper diese Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu ersetzen. Am besten gelingt dies, wenn man nach den Saunagängen frische Säfte trinkt, Salate, Obst oder Gemüse isst. Das Ergänzen der verlorenen Flüssigkeit mit Bier, in Maßen genossen, ist ebenfalls nicht verboten.

Wer zuviel Alkohol zu sich nimmt, sollte allerdings die Sauna und alle damit verbundenen Badeformen nicht mehr benutzen.

Alkohol hat die Eigenschaft der Erweiterung der Blutgefäße. Da dem Organismus aber, wie schon beschrieben, nur eine bestimmte Menge Blut zur Verfügung steht, könnte dies in der Sauna den gefürchteten Kollaps bewirken. Bedenken Sie bitte auch, dass höherer Alkoholkonsum am Vortag auch an dem darauf folgenden Saunatag noch die gleiche Wirkung verursachen kann. Die meisten "Kreislaufopfer" zählen wir in unserer Panorama Sauna an Sonn- oder Feiertagen. Meistens hatten diese Gäste am Vorabend etwas "mehr als normal" getrunken.

Viele alte "Saunahasen" trinken mit Vorliebe das "Schnäpschen" zwischendurch, "weil Sie dann besser schwitzen können". Das stimmt genau, denn:

Wie schon beim warmen Fußbad (konesuelle Gefäßreaktion) beschrieben, schwitzt man besser und schneller, wenn vor dem Saunagang schon die Blutgefäße erweitert sind. Also wie gesagt: Alkohol erweitert die Blutgefäße

Wir warnen zwar vor zu hohem Alkoholgenuss, aber das "Schnäpschen" sowie die Geselligkeit sind in keiner Weise als negativ anzusehen.

Ähnlich ist es mit dem Essen. Salate und Obst sind zwar zu empfehlen (warum haben wir wohl ein Salatbuffet mit täglich 60 (!!)) frischen Sorten Salat?), aber auch die Grillhaxe mit Bratkartoffeln (lecker!) kann während eines Tagesaufenthaltes in der Sauna genossen werden.

Bitte beachten Sie jedoch das üppige und vor allem fette Mahlzeiten lange zur Verdauung im Magen - Darm - Trakt verweilen und - wie mehrfach erwähnt - dem Organismus eine große Menge Blut zwecks Verdauung "stehlen".

Man sollte daher nach besagten Mahlzeiten mindestens 1 bis 2 Stunden ausruhen, bevor die nächsten Aktivitäten beginnen, ansonsten besteht auch hier akute Kollapsgefahr. Wer erinnert sich nicht an die gut gemeinten Ratschläge der Eltern: "Mit vollem Magen geht man nicht ins Wasser!".

Also noch einmal:

Alkohol und üppige Mahlzeiten entziehen dem Körper Blut. Einmal durch die Erweiterung der Blutgefäße, zum anderen durch die Verdauung. In der Sauna erweitern sich nun die Blutgefäße der Haut und der Muskulatur noch mehr, so dass von der Gesamtblutmenge (5 bis 7 Liter) nur noch ein geringer Teil zur Versorgung der anderen Organe, vor allem des Gehirns, übrig bleibt. Der nun entstehende Sauerstoffmangel aufgrund des fehlenden Blutes bewirkt den Kreislaufkollaps.

Unter Berücksichtigung unserer Tipps steht Ihnen unser Restaurant mit zahlreichen kleinen und großen Speisen, dem Salatbuffet, Eisbar, Kaffee und Kuchen sowie diversen alkoholischen aber auch nichtalkoholischen Getränken zur Verfügung.

In den Monaten April bis Oktober ist zusätzlich unser Biergarten (je nach Witterung) mit Getränken, Kaffee und Kuchen und Grill - Imbiss für Sie geöffnet. Beachten Sie bitte auch die Öffnungszeiten unseres Restaurants; besuchen Sie auch die besondere Website unter

[www.panorama-restaurant.de](http://www.panorama-restaurant.de)

Eine Leistungssteigerung im Sport ist nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen von der Sauna nicht zu erwarten.

Sekundär aber werden der Sauna von sportlich Aktiven verschiedene positive Eigenschaften zugemessen.

Das Gefäßtraining härtet - nicht nur den Sportler - ab; sorgt für eine schnellere Anpassungsfähigkeit der Blutgefäße in der Haut, sich den wechselnden thermischen Reizen (kalt / warm) anzupassen und beugt damit Erkältungen vor.

Durch die Stoffwechselsteigerung und bessere Durchblutung werden die Regenerationsvorgänge im menschlichen Körper (gerade nach sportlicher Betätigung) beschleunigt und helfen bei einem raschen Abbau von sauren Stoffwechselprodukten, die als Hauptursache für Ermüdung im Sport angesehen werden. Sonst baut das Saunabad auch dem "Muskelkater" vor.

Allerdings sollte man nach starker sportlicher Betätigung (aerobes Training) eine längere Pause machen, bevor man die Sauna aufsucht, da die erhöhte Herzfrequenz noch bis zu 3 Stunden nach dem Training anhält.

Auch bei Sportverletzungen sorgt die leichte Überwärmung des Körpers für eine Stoffwechselsteigerung (nach RGT - Regel um das 2 bis 4 - fache) und begünstigt die Heilungsvorgänge bei Muskelverspannungen und Verletzungen.

## Sauna und Hygiene

Der Betrieb von öffentlichen Saunabädern setzt eine angemessene, hygienische Behandlung der Nutzfläche voraus.

Anders als zum Beispiel in Spanien oder Italien, wo es gerade in den Ferienzentren besonders viele "Pools" gibt, oder in den USA (welche eigentlich in vielen Bereichen als Vorbild gelten), gelten bei uns in Deutschland entsprechende DIN - Normen (DIN 19643, DIN 19644), welche die Reinigung und Regelung des "Schwimm - und Badebeckenwassers" dahingehend bestimmen, dass zum Beispiel im Schwimmbadbereich Trinkwasserqualität bereitgestellt werden muss.

Diese DIN - Normen werden in geregelten Abständen durch das zuständige Gesundheitsamt kontrolliert und bei "positiven Messergebnissen" entsprechend streng geahndet.

Die nach diesen Normen benötigten technischen Einrichtungen sind schon fast teurer als das eigentliche Badebecken, was wohl ein Problem des jeweiligen Betreibers bleiben wird.

In unserer Panorama Sauna werden sämtliche Nasszellen (Wände, Böden) täglich desinfiziert. Bevor der Fußpilz - Betroffene die öffentlichen Schwimm - oder Badeanlagen besucht, muss er dafür Sorge tragen, dass besagter Fußpilz ausreichend abgeklungen ist.

Nach unseren Beobachtungen hat sich in letzter Zeit die Benutzung von Badeschuhen durchgesetzt, was als sehr vernünftig anzusehen ist.

Unsere Saunakabinen werden wöchentlich desinfiziert, was (nach allgemeinen Richtlinien) als (über-) ausreichend anzusehen ist.

Der wichtigste Punkt ist die Hygiene in den Bädern.

Die permanente Überwachung durch das Gesundheitsamt gestattet uns den Betrieb der so genannten Warmwassergemeinschaftsbädern, da die Kontrollergebnisse nicht zu beanstanden waren beziehungsweise sind.

Da diese Bäder generell (durch das warme Wasser) ausreichend Nährboden für die Entstehung von Keimen liefern, sind hier ganz besondere Sicherheitsvorkehrungen zu treffen. Deshalb sind diese Bäder generell nach vorgenannten DIN - Normen aufzubereiten.

Bei unserer "Vollautomatischen Mess- und Regeltechnik nach DIN" wird dem entsprechenden Wasserkreislauf ständig Probewasser abgeleitet und durch Kupfermesszellen (Chlor), sowie PH und Redox durch Elektroden gemessen. Diese Messwerte werden von einem Computer erfasst und als "Ist-Wert" mit dem fest eingestellten "Soll-Wert" verglichen. Bei einer Abweichung der optimalen Werte wird (zum Beispiel bei Chlormangel) eine Dosierpumpe angesteuert, welche modulierend solange Chlor zudosiert, bis die permanente Messung den eingestellten "Soll-Wert" (optimalen Wert) wieder erreicht. In den "Problembädern" haben wir einen höheren (gesundheitlich unbedenklichen) Chlorwert eingestellt, um zusätzlich ein gewisses "Sicherheitspolster" zu haben.

Bei einer plötzlich auftretenden "schweren Verschmutzung" könnte nämlich der vorhandene Chlorwert "aufgezehrt" werden und die (absolute) Sicherheit der Entkeimung wäre unter Umständen nicht mehr gegeben.

Zu den erwähnten technischen Einrichtungen werden zusätzlich tägliche manuelle Messungen durchgeführt, um eine doppelte Sicherheit (eventuell bei Defekten) zu gewährleisten.

Dies ist auch der Grund, warum wir von dunklen Badezusätzen Abstand nehmen müssen, denn der Nachweis über den richtigen Chlorgehalt kann (bei manueller Messung) nur sehr schwer erbracht werden. Natürlich waren diese Bäder (wie das Moorbad) bei unseren Gästen sehr beliebt ("das hat mir immer so gut getan").

Unsere (fachlich richtige) Meinung dazu:

Das gute, gesunde Gefühl, die gelinderten Kopf - und Rückenschmerzen nach einem Tagesbesuch in unserer Panorama Sauna ist das Gesamtergebnis vieler Kleinigkeiten von physikalischen Einrichtungen in unserem Haus.

Die Saunagänge, das Liegen auf heißen Steinen (Heiße Grotte), die Unter - Wassermassage, die isothermischen Reize des warmen Wassers und ggf. die Massage sind die Faktoren, welche positiv auf den Körper einwirken und nicht der "Becher" Moorlauge, der morgens in ein Bad geschüttet wird.

Übrigens werden sämtliche Bäder (außer den beiden Schwimmbädern) über Nacht entleert, gereinigt, desinfiziert und neu befüllt.

## Sauna und Sauerstoff

Eine Alternative zur "echten Sauna" bietet Ihnen unser » Bio - Sauerstoff - Tepidarium « (siehe Kapitel "Hausinterne Bezeichnungen"). Dort vereinigen sich verschiedene Schwitzformen.

Die geringe Temperatur und die hohe Luftfeuchte durch Dampfzusatz garantieren ein längeres, ausgiebiges Schwitzen. Die gleichzeitige Möglichkeit der Sauerstoff (O<sub>2</sub>) - Inhalation erleichtert den Saunagang und die Farblicht (Helio) - Therapie soll das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen.

Für die Sauerstoff - Inhalation stehen Ihnen 6 Zapfstellen (Nummer 1 bis 6) in der Sauna zur Verfügung. Sie benötigen eine Münze und eine "Sauerstoffbrille" (beides an der Rezeption erhältlich). Diese Sauerstoffbrille wird käuflich erworben und kann von da an immer wieder verwendet werden.

Werfen Sie nun die Münze in einen der 6 Münzautomaten an der Saunaaußenseite und schließen Sie Ihre Sauerstoffbrille in der Sauna an entsprechend gekennzeichnete Zapfstelle (Nummer 1 bis 6) an.

Stecken Sie die beiden Sauerstoffausgänge in die Nasenlöcher und ziehen Sie den Sauerstoff- schlauch über die Ohren und dann unter dem Hals mit dem Ring zusammen. Nun sitzt die Brille bequem und dank des ausreichend langen Schlauches kann man sich auch gut bewegen.

Sie inhalieren nun Sauerstoff, welcher mit Spezialgeräten aus der Außenluft in Silikaten festgehalten (kompensiert) wird. Der 90 %ige Sauerstoffgehalt wird mit der Raumluft beim Einatmen in den Nasenlöchern vermischt, sodass Sie etwa 60 %igen Sauerstoff inhalieren (der normale Sauerstoffgehalt der Luft beträgt 20 bis 21 %).

Sauerstoff ist ein lebenswichtiger Bestandteil für den menschlichen Körper und man kann behaupten, dass Sauerstoff einfach für alles gut ist, insbesondere aber für eine bessere Durchblutung, Herz - und Herzkranzbeschwerden, Mobilität und anderes.

Sauerstoff ist mitverantwortlich für die Energiegewinnung, Bräunung sowie für viele bio - chemische Vorgänge im menschlichen Körper. Der "gute" Hausarzt verordnet noch heute seinen Patienten, die sich "schlapp" fühlen, einen Spaziergang in frischer (sauerstoffhaltiger) Luft.

## Die Inhalation

Unter Inhalation versteht man die Aufnahme von meist warmer, feuchter Luft inklusive der darin enthaltenen Gase, Duftstoffe oder Heilmittel über den Nasen - Rachenraum zu den Lungen.

Indikationen sind Bronchitis, Katarrhe der Atemwege, Asthma, bronchiale Erkältungen und Schleimhautreizungen.

In der Regel wird dem zu inhalierenden Medium ein den Erfordernissen entsprechendes Inhalat zugesetzt, welches für eine bessere Durchblutung im Nasen - Rachenraum sorgt und sogar noch eine Lockerung der Muskulatur in den Bronchialzweigen bewirkt (bei Erkältungen verbesserte "Abhustung" von Schleim). Das Ziel der Inhalation ist eine verbesserte Atmung bei pathologischen Zuständen jeder Art (Nasen - Rachen - Raum) und die damit verbundene erhöhte Sauerstoffversorgung des Organismus.

Die Möglichkeit zu inhalieren besteht in unserem Inhalationsraum, dem Dampfbad und dem Bio - Sauerstoff - Tepidarium. Auch die

ätherischen Öle beim Aufguss kann man als Inhalat bezeichnen.

## **Infrarot ( IR ) - Wärmekabine**

Unsere IR - Strahler sind im IR - B -Bereich ( 800 - 1500 Nanometer ) wirksam, was eine intensive Strahlung ermöglicht.

Badeablauf:

Dauer circa 20 - 30 Minuten, entspannt zwischen den Strahlern Platz nehmen, danach circa 10 Minuten in Tüchern oder im Bademantel ausruhen.

Kein wechselwarmes Bad, d. h. anschließend nur lauwarm abduschen. Während der Bestrahlung bitte Augen schließen oder Schutzbrille verwenden.

Wirkung der IR – Kabine:

- bei Rheumatismus, Rücken- und Gelenkschmerzen:  
Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzlinderung
- bei Herzkreislauf und Lungenerkrankungen:  
Verbesserung der Schleimabsonderung
- bei Stoffwechselerkrankungen:  
Verbesserung der Stoffwechsellage
- bei Kopfschmerz und Migräne;  
Linderung bei Gefäßbedingtem Kopfschmerz
- bei Hautkrankheiten:  
Entschlackung der Haut, positive Einwirkung auf Schuppenflechte,  
Neurodermitis, Akne und Allergien