



Stärkung des Immunsystems

## Sauna, Hamam & Co.

Winterzeit ist Saunazeit. Entspannen, die Seele baumeln lassen – und dabei noch etwas für seine Gesundheit tun. Saunieren ist ein beliebtes Ritual. Daneben gibt es auch noch andere Schwitz- und Wasserfreuden, die die kalte Jahreszeit erträglicher machen.

Von Franziska Bertini

**J**m Winter kommt der gezielten Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte eine wichtige Bedeutung zu. Nur ein Organismus, der über genügend Widerstandskraft verfügt, ist gegen lästige Erkältungskrankheiten gefeit.

Schon unsere Vorfahren wussten, dass Wärme- und Kältetherapien, »Schwitzbäder« und Wassertherapien die Gesundheit stärken. Sie hatten nur unterschiedliche Vorlieben: Im Norden Europas trat die trockene Hitze den Siegeszug an (in Kombination mit Kältereizen), im Vorderen Orient die feuchte Hitze (türkisches Dampfbad, Hamam). Die Indianer praktizierten den Aufenthalt in der Schwitzhütte als Ritual der zerebralen Reinigung sowie der geistigen und physischen Heilung. Hierzulande vertrat Pfarrer Kneipp eine Reiztherapie mit Kalt-Warm-Wasseranwendungen unterschiedlichster Art. Mittlerweile gibt es alle möglichen Wellness-Anwendungen vom Rasulbad über Sprudelbäder bis zur Thalassotherapie mit kaltem oder angewärmtem Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand.

### Finnische Sauna

Seit langer Zeit ist die Wohltat von Schwitzstuben bekannt: Schon die Griechen bauten feste Räume als Saunen in ihre Häuser ein. Ihren weltweiten Siegeszug jedoch begann die Sauna vor über 2000 Jahren von Finnland aus – seitdem saunieren die meisten im Stil der finnischen Tradition. Beim Saunieren wird der Körper überwärmt, zum Schwitzen gebracht und

anschließend rasch abgekühlt – mit folgenden gesundheitsfördernden Effekten:

- ▶ Schadstoffe werden verstärkt über Nieren und Schweißdrüsen ausgeschieden.
- ▶ Der Kreislauf wird angeregt, die Durchblutung gefördert; Stoffwechsel und Atmung werden aktiviert, die Muskulatur wird entspannt.
- ▶ Körperliche Fitness und geistige Leistungsbzw. Konzentrationsfähigkeit steigen.
- ▶ Der schnelle Wechsel von warm zu kalt stärkt überdies das Immunsystem.

Das »klassische« Saunieren findet in der finnischen Sauna statt: In einer Holzkabine zirkuliert sehr heiße, trockene Luft (bis zu 90 °C, am Boden weniger), wobei die Luftfeuchtigkeit zwischen fünf und 20 Prozent und damit sehr niedrig liegt – so wird die Hitze erträglich. Nach jedem Saunagang erfolgt unter der kalten Dusche oder im Tauchbecken eine radikale Abkühlung. Inzwischen gibt es einige Varianten zum klassischen Saunabad. Dazu gehört z.B. die »Kräutersauna«, bei der dem Aufgusswasser flüssige Kräuteresenzen beigemischt werden, die den Saunaraum mit wohltuenden Düften erfüllen. Für den Kreislauf besonders schonend sind das Thermarium (ca. 65 °C) oder das Dampfbad, bei dem ein Dampfgenerator außerhalb der Kabine warme Dämpfe erzeugt.

**Gesundheitstipp:** Wenn Sie gesund sind, empfiehlt es sich, zweimal in der Woche zu saunieren. Bei jedem Saunabesuch können Sie bis zu drei Saunagänge zwischen zehn und 15 Minuten durchführen. Danach sollten Sie viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen!

Achtung: Bei fiebriger Erkrankung dürfen Sie nicht saunieren. Bei Gefäß- und Hauterkrankungen, Bluthochdruck und Herzproblemen sollten Sie erst mit Ihrem Hausarzt sprechen.

### Hamam

Das Hamam repräsentiert die Badekultur des Orients. Man geht – eingehüllt in ein spezielles Badetuch – in den Badebereich und begießt sich im Sitzen mit warmem Wasser, das man mit Kupfergefäßen aus Marmorbecken schöpft; dann legt man sich auf den beheizten Nabelstein und schwitzt. Wenn die Poren geöffnet sind, findet eine Bürsten- oder Peelingmassage mit einem speziellen Handschuh durch den Hamam-Meister (Tellak) statt. Anschließend wird der Gast eingeseift und sein ganzer Körper massiert. Danach ruht man sich im kühleren Ruheraum aus. Zusätzliche Kalt- und Warmwassergüsse sorgen für eine Steigerung der Durchblutung. Neben dem Reinigen und Schwitzen ist in den nach Geschlechtern getrennten Hamams des Orients Schönheitspflege angesagt. Die Männer rasieren sich, die Frauen epilieren sich den gesamten Körper.

**Gesundheitstipp:** Das türkische Dampfbad ist verträglicher als die finnische Sauna; es gelten allerdings die gleichen gesundheitlichen Einschränkungen.

Beim ebenfalls aus dem Orient kommenden Rasulbad werden Pflegeschlämme auf den Körper aufgetragen. Im Rasul, dem Kräuterdunstraum, beginnt der Schlamm dann wie ein Peeling zu wirken. Abschließend wird geduscht und eine Ruhephase eingeleitet.

### Wellnessbäder

Mittlerweile existiert eine Vielzahl von Badeanwendungen, die der Entspannung, dem Wohlbefinden und der Stärkung der Abwehrkräfte dienen.

Die Thalassotherapie, eine Badekur, die die natürlichen Heilfaktoren des Meerwassers (Salz- und Mineralstoffgehalt, Algen) nutzt, ist so bekannt, dass auch Kosmetik- und Badeprodukte für den Hausgebrauch auf dem Markt sind. Das kurmäßig verwendete Meerwasser wird von weit draußen aus der Tiefe des Meeres geholt und in vielfachen Anwendungen genutzt: als Strahlendusche, Sprudelmassagebad, in Form von Packungen und als Trinkkur.

Aromabäder werden in den Wellness-Bereichen vieler Hotels und in Tages-Spas angeboten. Hinzu kommen etwa das Kleopatra-Bad (mit Milch und Öl), das Kaiserbad (mit Bergkräutern) oder das Heubad (Blumen, Gräser, Kräuter).

Neben gesundheitlichen und kosmetischen Aspekten bieten solche Bäder vor allem einen Wohlfühl-Faktor – nicht ganz unwichtig für die Stärkung der Abwehrkräfte.