

Sauna

Autor(en): **Biener, K.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Actio : ein Magazin für Lebenshilfe**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 9: **Hinter dem eigenen Wohlstandsberg**

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-556855>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Sauna

Von Prof. Dr. med. K. Biener, Sportarzt

Die eigentliche Heimat der Sauna ist Finnland. Von dorthier stammt auch das Wort «Sauna». Gegenwärtig gibt es in Finnland rund 500 000 Saunastuben oder -häuschen, bei einer Bevölkerungszahl von 4,5 Millionen. Ehe der finnische Bauer seinen Hof errichtete, baute er seine Sauna. So manche finnische Mutter brachte ihre Kinder in der Sauna auf die Welt. In der Sauna finden noch heute Beratungen und Beschlussfassungen statt, in die Sauna flüchtet man sich bei Erschöpfung und drohender Krankheit, in der Sauna schwitzt man seine Sorgen und seinen Kummer heraus. Am Samstag ist es für den Finnen Tradition, abends 1 bis 2 Stunden bei 70 bis 110°C Lufttemperatur und bei 3 bis 15% relativer Luftfeuchtigkeit die alte Woche in der Sauna zu beschliessen und die neue zu beginnen. Nach einem ersten Schwitzgang von 10 bis 20 Minuten kühlt man sich ab. Bürsten und Beklopfung mit Birkenreisern fördern das erneute Schwitzen in der Hitze, die durch Dampfstöße mittels Wassergüssen auf heisse Steine erhöht wird. Erneute Abkühlung folgt, oft im Winter im Schnee beim Barfusslauf oder im nahen Eissee. Diese Prozedur wird bei uns nachgeahmt, indem ein mit Sitz- und Liegepritschen in verschiedener Höhe versehener Raum auf 80 bis 100°C hochgeheizt wird. Der Saunagang wird zum Beispiel von der Schweizerischen Rheumaliga auf 1 bis 1½ Stunden empfohlen, wovon in der Regel nicht über 20 bis 30 Minuten auf das Schwitzen verfallen sollen.

Der Effekt der Sauna ist vielfältig. Erstens dient sie der physischen und psychischen Erholung nach des Tages Arbeit. Zweitens ist sie als vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten angesprochen worden, wenn auch exakte wissenschaftliche Erhebungen zu dieser Problematik nur schwer zu erbringen sind. Drittens wird die Sauna als Rehabilitationsmassnahme geschätzt. Viertens wird sie zur Prävention von Herz-Kreislauf-Labilität angewendet und ist



Teil der Bewegungsbehandlung. Fünftens wird sie neuerdings sogar gegen Korpulenz und Übergewicht zu Hilfe genommen, wobei allerdings lediglich ein Wasserverlust und kein Fettverlust resultiert.

Nicht zuletzt aber ist die Sauna in der Sporthygiene unerlässlich geworden, sei es zur Konditionierung, sei es zum Gewichtmachen im Ringen, Boxen, Gewichtheben. Das Geheimnis finnischer Rekordläufer auf Aschenbahnen oder Skipisten war und ist die Sauna, die Akklimatisationschwierigkeiten, Übertrainingsgefahren oder Erschöpfungszustände nach Lang- und Marathonstrecken vermeiden und überwinden half. Umgekehrt ist es unverzeihlich, Radikalkuren zum Erreichen der Gewichtslimite anzusetzen; in drei Tagen sind von einem asiatischen Ringer 7 kg abgeschwitzt worden, um die entsprechend niedrigere Gewichtsklasse zu erreichen.

Vor einer übertriebenen Saunabenutzung ist zu warnen; fünf bis sogar zehn hin-

tereinander folgende Saunagänge sind abzulehnen. Kontraindiziert ist sie bei akuten Infektionen, bei fortschreitenden entzündlichen Gelenkleiden, bei fixiertem Bluthochdruck sowie bei Herz- bzw. Coronarinsuffizienz. Allerdings ist auf dem internationalen Sauna-Symposium 1958 in Helsinki mitgeteilt worden, dass es ausser schweren Fällen von kardiovaskulären Störungen keine Kontraindikation gäbe; bei Untersuchungen an 20 Hypertonikern nahm der Blutdruck eine Stunde nach der Saunabenutzung durchschnittlich um 20 mmHg diastolisch und 35 mmHg systolisch ab, der periphere Gefässwiderstand ging um 46% zurück. In allen Zweifelsfällen wird man sich mit seinem Hausarzt beraten. Als beste Dosierung der Sauna kann das persönliche Wohlbefinden gelten. □

„Chunsch ou?“
Auch Deine Blutspende zählt!



Blutspendedienst SRK

Spende Blut. Rette Leben.