



KNEIPP-GESUNDHEITSVISITE SEPTEMBER 2014



## Die Natur hilft – Sauna

Wenn die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, ist es wichtig und sinnvoll, das Immunsystem und die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken – wie etwa durch regelmäßige Saunabesuche. Da der menschliche Körper jedoch eine relativ lange Vorlaufzeit benötigt, bis bestimmte Abhärtungsmaßnahmen greifen, sollten mindestens sechs Wochen für diese aktive Art der Gesundheitsförderung eingeplant werden. Denn leider haben viele Menschen oftmals eine falsche Erwartungshaltung; aber wer ein- bis zweimal pro Woche in die Sauna geht und an den anderen Tagen noch die ein oder andere Kneippsche Kaltwasseranwendung praktiziert, der sollte für die bevorstehenden Wintermonate gut gewappnet sein.

### Unser Tipp: Sauna

Es existiert eine Vielzahl unterschiedlicher Saunakulturen; z.B. regional und kulturell geprägte Dampf- und Nebelbäder oder auch die Traditionen finnischer Saunakultur bis hin zu unterschiedlichen Bräuchen und Verhaltensregeln. Genaugenommen bewirkt gar nicht der Saunagang an sich die wertvolle Abhärtung; sondern vielmehr die anschließende Abkühlung. Beim normalen Saunabad ist die Luft relativ trocken – deshalb lassen sich auch die hohen Temperaturen zwischen 60 und 100 Grad Celsius gut aushalten. Durch die trockene und heiße Luft finden im Körper verschiedene Prozesse statt: Durch den thermischen Reiz steigt die Körpertemperatur an; der Körper beginnt zu schwitzen. Der Stoffwechsel wird stimuliert, das Herz-Kreislauf-System und Blutdruck werden vor allem durch die anschließende Abkühlung stabilisiert. Jedoch ist Vorsicht vor einer Unterkühlung geboten: Es ist enorm wichtig, die Sauna rechtzeitig zu verlassen und sich sofort mittels Kneippschen Vollguss (von unten nach oben) und evtl. Tauchbecken abzukühlen. Gehen Sie bitte erst nach dieser Art der Abkühlung kurz an die frische Luft – erfahrungsgemäß birgt ein anderes Verhalten (langes Herumlaufen evtl. mit nassen Haaren etc.) ein größeres Gesundheitsrisiko in Bezug auf Erkältungen. Erst wenn die Hautporen verschlossen sind und man durch kaltes Wasser abgekühlt ist und sich der Körper wiedererwärmt, ist es ratsam, an die frische Luft gehen. Unbedingt muss im Anschluss eine Ruhephase eingehalten werden. Man sollte nicht mehr als drei Saunagänge durchführen und immer ausreichend trinken.

### Sebastian Kneipp:

„Aber ich warne euch vor zu vielen Wasseranwendungen. Die Natur soll man nicht überladen!“

### Wichtiger Hinweis:

Bei akuten Entzündungen, Erkältungskrankheiten, Bluthochdruck, Epilepsie, Herz-, Lungen- oder Hauterkrankungen wird von einem Saunabad dringend abgeraten! Sollten Sie vor einem Saunabesuch unsicher sein, so fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt. Generell gilt: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

*Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

*Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199

[info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de) | [www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de) | [www.kneippvisite.de](http://www.kneippvisite.de)