

GUGGEMOS

FÜR JEDEN SPA ZU HABEN

SAUNATIPPS vom „Meister“



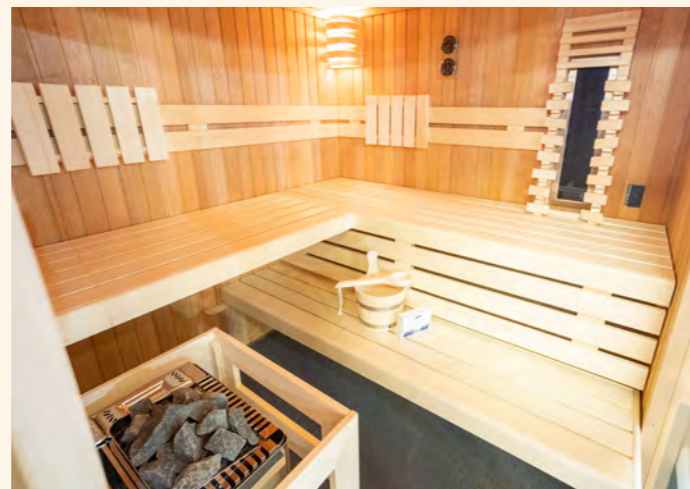


Die heilenden Kräfte von Kälte und Wärme und deren Wechselwirkungen im Körper sind unlängst bekannt. Doch in einer schnelllebigen, hektischen Gesellschaft und stressigen Welt, neigen wir dazu, die Fähigkeiten unseres Körpers zur Anpassung an natürliche Umweltreize zu vernachlässigen. Dieser Verlust an natürlicher Widerstandsfähigkeit kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen. Unsere Lebensweise wird immer bequemer, im gleichen Zuge wird auch unser Körper immer träger. Der Zellstoffwechsel verlangsamt, Abfallprodukte sammeln sich sowohl in den Zellen als auch im Gewebe an und Sauerstoff und Nährstoffe können so nur noch erschwert aufgenommen werden. Das Resultat: Müdigkeit, Schläppheit und erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten. Doch wir sehen hier einen Weg zur Wiederherstellung des Gleichgewichts. Saunatisps vom „Meister“: Mike Borgs ist seit vielen Jahren Saunameister im Gartenhallenbad Leipheim und gewährte uns bei einer Veranstaltung Einblicke in seinen Beruf und gab wertvolle Tipps und Tricks für den Saunabesuch. An dieser Stelle haben wir Ihnen die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst.

Welche Saunaarten gibt es?

Es gibt 3 verschiedene Arten von Saunen:

- Dampfsauna: Temperatur 30–40 Grad
sehr hohe Luftfeuchtigkeit ca. 60–80 %.
- Biosauna: Temperatur 40–65 Grad
Luftfeuchtigkeit ca. 40–50%.
- Finnische Sauna: Temperatur 85–90 Grad
Luftfeuchtigkeit ca. 20%.



Wie reagiert der Körper auf den Saunagang?

Beim Saunieren wird die Körperkerntemperatur auf ca. 39,5 Grad erhöht. Durch die Erwärmung des Körpers werden Abwehrstoffe vom Körper produziert, welche die Körperzellen ummanteln und damit vor Viren und Bakterien schützen. Dieser Vorgang stärkt und trainiert unser Immunsystem. Da die Wirkung im Laufe der Zeit nachlässt, ist es sinnvoll, regelmäßig zu Saunieren – optimal sind in der Regel wöchentliche Gänge – auch in den Sommermonaten!

Wie läuft ein Saunagang ab?

Bevor man in die Saunakabine geht, ist es wichtig zu duschen und sich gut abzutrocknen. Bei einem nassen Körper muss zuerst die Feuchtigkeit auf der Haut abdampfen. Somit geht unnötig Energie verloren und der eigentliche Schwitzvorgang verzögert sich. Die Sauna ist natürlich textiltfrei und mit großem Handtuch zu nutzen, da sonst der Schweiß auf die Bänke tropft. Am besten verbringt man die Zeit während des Saunaaufenthaltes liegend, auf den oberen Bänken (die unterste Bank ist meist schmaler und dient nur als Stufe, um auf die oberen Bänke zu gelangen).

Der Aufenthalt in der Sauna sollte pro Durchgang und je nach Empfinden ca. 8–10 Minuten dauern. Gut trainierte Saunaprofis können auch bis zu 15 Minuten in der Kabine verweilen. Zum Ende des Durchgangs, setzt man sich langsam auf, bewegt die Zehen und Finger, dadurch werden die durch die Hitzeeinwirkung geweiteten Venen wieder langsam verengt.

Danach wird der Weg ins Freie gesucht, um sich langsam abzukühlen. Wenn das Gefühl entsteht, dass es einem kühl wird, ist es Zeit sich mit Wasser weiter abzukühlen. Nicht sofort nach dem Saunaaufenthalt mit kaltem Wasser übergießen oder durch den Gang ins Tauchbecken abkühlen. Dies könnte zu Kreislaufproblemen führen, und erhöht die Gefahr einer Ohnmacht. Zudem werden die, durch die Wärmeeinwirkung des Saunaaufenthaltes gelockerten Muskeln sofort wieder angespannt und verhärtet.

Die Abkühlung mit dem Wasserschlauch (Wassertemperatur je nach persönlichem Empfinden kalt oder lauwarm) erfolgt zunächst auf den am weitesten vom Herzen entfernten Körperteilen, d.h beginnend mit dem rechten Fuß, hoch am Bein, linker Fuß, hoch am Bein, rechte Hand - Unterarm, linke Hand - Unterarm, Rücken, Bauchbereich dann Kopfbereich.

Bei der Nutzung des Tauchbeckens langsam abtauchen, je nach Wohlbefinden und Empfinden 1–2-mal wiederholen. Danach ist eine Erholung im Ruheraum wichtig, um für die nächsten Durchgänge wieder gut erholt zu sein.



Zwischen den Saunagängen sollte man nichts trinken oder essen, bestenfalls ein kleines (lauwarmes) Glas Wasser zu sich nehmen. Flüssigkeit kühlt den Körper von innen ab und dadurch wird der gewünschte Hitzeeffekt der erhöhten Körperkerntemperatur gemindert. Insgesamt kann man 2–3 Saunagänge von einer Dauer von jeweils ca. 8–10 Minuten durchführen. Die Pausen dazwischen sind wichtig, diese sollten ca. 30–40 Minuten betragen.

Nach den Saunagängen duscht man sich nur mit Wasser ab, hierbei ist die Verwendung von Duschseife nicht nötig – die Haut ist absolut rein und sauber. Es empfiehlt sich abschließend ausreichend zu trinken. Geeignet sind hier isotonische Getränke, Tees und Säfte je nach Geschmack.



Wie wird ein Saunaaufguss richtig durchgeführt?

Je nach Empfinden ist es möglich, während jedem Kabinenaufenthalt einen Aufguss zu machen. Beginnen sollte man diesen in etwa dann, wenn man leicht angeschwitzt ist. Das Aufgussvolumen beträgt bei kleineren Privatsaunen ca. 150 ml Wasser, gerne nach Belieben mit ca. 2–5 Tropfen ätherischem Öl vermischen. Der Aufguss wird langsam auf die Steine gegossen, beim Rechtshänder von links nach rechts, um sich nicht durch den sofort aufsteigenden Dampf zu verbrennen. Danach wird der Dampf mit dem Handtuch oder einem Fächer in der Kabine verteilt.



Falls Sie einen individuellen Informationstermin wünschen, können Sie den QR-Code nutzen, um sich eine gezielte Beratung zu sichern.

GUGGEMOS

FÜR JEDEN SPA ZU HABEN



Whirlpool Guggemos GmbH
Augsburger Straße 54
D - 86424 Dinkelscherben
Telefon: 08292 - 1061
www.whirlpool-guggemos.de
f Whirlpool Guggemos
i @whirlpoolguggemos

TRADITION & QUALITÄT SEIT 1997

