

Über den Autor

Der Autor Ing. Wolfgang Bartl ist Blogger und hat in diesem Buch die wichtigsten Fragen zum Thema Sauna, die in den letzten Jahren von Besuchern seines Sauna-Portals (sauna-portal.com) gestellt wurden, hier in Buchform zusammengefasst.

Gesund und fit durch Sauna

Saunaratgeber

Impressum:

© 2017 Wolfgang Bartl, Hobelweg 20, 4055 Pucking, Austria

info@sauna-portal.com

ISBN: 9781521936122

Umschlaggestaltung: akira007

Illustration: Laura Koller

Korrekturat: Manuela Grazi

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für eine bessere Lesbarkeit wurde in diesem Buch auf genderspezifische Formulierungen verzichtet – natürlich sind immer Damen und Herren gleichermaßen gemeint.

Ich habe für die Inhalte dieses Buchs sorgfältig recherchiert, kann aber keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Artikel stellen teilweise auch nur meine persönliche Meinung dar, bzw. dienen nur der Unterhaltung und dürfen nicht als Fachberatung verstanden werden.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) wurden in diesem Buch nicht besonders gekennzeichnet. Aus dem Fehlen einer solchen Kennzeichnung kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Inhalt

Über den Autor	2
Gesund und fit durch Sauna Saunaratgeber	3
Vorwort	9
Über dieses Buch	11
Saunawissen	12
Entstehung der Sauna	12
Regionale Bedeutung der Sauna	15
Sauna in der Türkei	15
Bedeutung der Sauna in Südamerika	15
Finnland ohne Sauna ist undenkbar	16
Sauna in Russland	16
Die Sauna in Europa	17
Saunavarianten und Bäder	18
Finnische Sauna	18
Infrarotkabine für ein schonendes Schwitzbad	18
Dampfbad	19
Irishes Bad	20
Römisches Bad	21
Rhassoulbad	22
Helarium	23
Banja, das russische Bad	24
Badestube – Badehaus	26
Savusauna	28
Sauerstoffs sauna	29
Zeltsauna	31
Der Aufguss	34

Zeremonie des Sauna-Aufgusses	34
Wacheln in der Sauna	35
Aromaaufguss	36
Schneeballaufguss	37
Aufguss mit Eis	38
Honigaufguss	40
Salzaufguss in der Sauna	41
Der Wenikaufguss	43
Aufguss mit der Gießkanne	45
Abkühlen nach der Sauna	46
Saunazubehör	51
Saunatuch	51
Sanduhr	52
Saunaeimer	53
Fußwärmekübel	55
Saunaofen	57
Saunasteuerung	57
Farblichttherapie	58
Saunahut	59
Saunakilt	60
Sternenhimmel in der Sauna	62
Salzverdampfer für die Sauna	63
Menthol-Kristalle	65
Sauna und Gesundheit	67
Wirkung der Sauna	67
Körpertemperatur in der Sauna	69
Wie lange darf ein Saunagang dauern?	70

Schwitzintensität in der Sauna	71
Entspannung in der Sauna	72
Schönheit durch die Sauna	72
Sauna und Entschlackung bzw. Stoffwechsel	73
Trinken während der Sauna?	74
Atmung in der Sauna	75
Mit Erkältung in die Sauna	75
Zeit in der Sauna	76
Abnehmen durch Sauna möglich?	77
Juckreiz lindern durch Saunabesuch	79
Mit Bluthochdruck in die Sauna	80
Massage und Sauna kombinieren	81
Sauna: Essen und trinken	82
Hilft Sauna gegen Cellulite?	83
Ernährung vor dem Saunabesuch	84
Wie oft darf/soll ich in die Sauna?	85
Saunafragen	88
Nackt in der Sauna	89
Aufguss richtig/selber machen	93
Sauna auch für Anfänger	99
Sauna auch für Kinder	101
Sauna auch für ältere Menschen	103
Birkenwenik in der Sauna	105
Infrarotsauna-Effekt	107
Sauna im Badezimmer	109
Sauna mit Kontaktlinsen	111
Sauna-Arten	113

Hygiene in der Sauna	115
Saunasünden	118
Dauerheizen in der Sauna	123
Quästen	125
Sauerstoffgehalt in der Sauna	127
Sauna auch im Sommer	129
Saunatrends	131
Sauna und Sport	134
Hilft Sauna gegen Stress?	136
Sauna im Eigenheim (Sauna-Selbstbau)	138
Planung	139
Standort	142
Bauweise	143
Lüftung	145
Beleuchtung	147
Saunaholz und Holzpflege	149
Saunatechnik/Saunaofen	155

Vorwort

Ich weiß nicht mehr das genaue Datum, als ich das erste Mal in der Sauna war, aber es war ein Freitag vor ca. 30 Jahren. Es lag Schnee, die Sonne schien, dennoch herrschte eine klirrende, trockene Kälte, als Freunde von der regelmäßigen Saunarunde am Freitagabend sprachen und mich einluden, doch einmal mitzukommen.

Ich war verunsichert. Ich hatte zwar schon von der Sauna gehört, es selbst aber noch nie probiert. Sich nackt zwischen wildfremde Menschen zu setzen, um zu schwitzen, erschien mir etwas eigenartig. Dennoch willigte ich ein, es auszuprobieren. Die öffentliche Sauna war fremd für mich. Ich kannte die örtlichen Gegebenheiten nicht und flüchtete gleich in eine der Umkleidekabinen. Dort entledigte ich mich meiner Kleidung und wickelte mich in ein großes Handtuch. Beim Betreten der Saunalandschaft fühlte ich mich beobachtet und verunsichert, dabei war ich es, der alles rund um mich herum beobachtete. Die anderen Saunagäste schienen komischerweise keinerlei Notiz von mir zu nehmen.

So landete ich im „Schutze meiner Freunde“ das erste Mal in der Saunakabine und setzte mich vorsichtshalber auf die untere Bank. Ich hatte doch schon mancherlei Gruselstorsy gehört, wie extrem heiß es auf den oberen Bänken werden konnte, dass einem die Ohren brannten, dass man keine Luft mehr bekam usw. Von großem Vorteil empfand ich das Dämmerlicht in der Saunakabine. Bot es doch einen gewissen Schutz vor den Blicken der anderen Besucher.

Dann überraschte mich die Stimmung in der Kabine. Es herrschte eine lockere Atmosphäre, die Leute schienen einander zu kennen. Sie plauderten ungezwungen miteinander, lachten und diskutierten. Sie bezogen mich in ihre Unterhaltung mit ein, als ob ich seit Jahren mit ihnen befreundet wäre.

Es stellte sich heraus, dass die Personen unterschiedlicher nicht hätten sein können. Vom Student über den Maurer und den Installateur bis hin zur Lehrerin und dem Pensionisten war alles

vertreten. Alle hatten nur eines gemeinsam: den Spaß am Saunieren!

Manche dieser Leute habe ich danach nie wiedergesehen, einige sind gute Freunde geworden, mit denen ich jahrelang regelmäßig saunierte, mich mit ihnen austauschte, diskutierte und viel von ihnen lernte.

Warum ich diese Geschichte erzähle? Für mich war sie das Schlüsselerlebnis. An diesem Tag habe ich meine Leidenschaft für die Sauna entdeckt, und meine Angst, die sich aus Unwissenheit aufgebaut hatte, abgelegt. Die Leidenschaft ist der Grundstein, warum ich mich seit diesem Tag mit dem Thema Sauna beschäftige und auch einer der Gründe, warum ich nun dieses Buch geschrieben habe.

Vielleicht hilft sie dem einen oder anderen über die erste Hürde hinweg, damit der erste Schritt, sprich der erste Saunabesuch leichter wird. Vielleicht überzeugt diese Geschichte auch andere, zum Sauna-Fan zu werden und dieses entspannende, gesunde Schwitzritual lieben zu lernen.

Gute Unterhaltung bei der Lektüre
wünscht Ihnen

Ihr Wolfgang Bartl

Über dieses Buch

Dieses Buch ist in drei Teile unterteilt:

Saunawissen – Saunafragen – Sauna im Eigenheim

Der erste Teil handelt von der Entstehung der Sauna und der Saunakultur. Ich zeige die Unterschiede der Saunavariationen und Bäder auf und beleuchte den Hintergrund zum Thema Sauna und Gesundheit. Im ersten Teil dieses Buchs soll dem interessierten Leser das Thema Sauna nähergebracht werden und ich versuche zu erläutern, warum die Sauna derart vielfältig ist.

Der zweite Teil dieses Buches beantwortet Fragen zum Thema Sauna, die über mein Sauna-Portal (sauna-portal.com) an uns herangetragen wurden, bzw. die in den Anfängen des Sauna-Portals, im damals bestehenden Saunaforum, diskutiert wurden. Ich habe versucht, je nach Häufigkeit der Anfragen, die Themen zu gewichten.

Der dritte Teil ist jenen Lesern gewidmet, die sich eine Sauna im Eigenheim anschaffen möchten. Sei es als Selbstbauprojekt oder als Maß-Sauna vom Saunafachmann. Der dritte Teil liefert aber nur einen groben Überblick über das Thema Saunabau.

Was Sie nicht in diesem Buch finden: Sie finden keinerlei Baupläne zum Sauna-Bau, keine statischen oder technischen Berechnungen zum Thema Sauna. Hier sind Sie mit anderen Fachbüchern besser bedient.

Saunawissen

Entstehung der Sauna

Was würden Sie raten, wo die Sauna entstanden ist? „In Finnland“, sagt die Mehrheit aller Befragten. Aber obwohl der Begriff „Sauna“ aus dem Finnischen stammt (und so viel wie Erdgrube oder Schneegrube bedeutet), ist dem aber nicht so! Die älteste bekannte Form der Sauna ist das Steinschwitzbad. Dieses ist schon aus der Steinzeit bekannt.

Archäologen fanden Zeugnisse für die Anwendung des Steinschwitzbades über die gesamte nördliche Halbkugel verteilt. Der Grund für diese große Verbreitung ist einleuchtend. Es war für die Menschen einfacher, die Luft zu erhitzen als Wasser. Wasser hätten sie nur in geeigneten Gefäßen erhitzen können. Derartig große Gefäße wären aber hinderlich beim Umherziehen und im Alltag gewesen. Um Luft zu erhitzen, brauchten die Menschen damals bloß eine geeignete Höhle oder Grube (die sie auch zum Schlafen nutzten) zu finden. Holz war schnell gesammelt und damit ein Feuer entfacht. Auf diese Weise wurde die Luft in der Höhle schnell aufgeheizt. Auch, dass in der heißen Luft sehr einfach Steine aufgeheizt werden konnten, fanden die Menschen rasch heraus. Jetzt brauchten sie nur mehr etwas Wasser auf diese heißen Steine zu gießen und hatten schon ihr Schwitzbad zur Körperreinigung. Das Klima zu dieser Zeit war rauer und die Temperaturen niedriger als heute und so scheint es logisch, dass sich die Menschen der Urzeit gerne auf diese Art und Weise aufwärmten und ihren Körper reinigten.

Diese frühe Form des Steinschwitzbades wurde in der Mongolei (Asien) weiterentwickelt. Von dort aus wurde das Schwitzbad von umherziehenden Menschen mitgenommen und kam mit ihnen bis nach Nordamerika, Mexiko und Guatemala. Aber auch den Weg nach Japan und Korea fand dieses Wissen. Forscher vermuten, dass diese Frühform der Sauna bei den Mayas und den Azteken auch rituellen Zwecken gedient hat, weil in der Nähe von Kultstätten oft auch aus Lehm gebaute Badehäuser gefunden wurden.

Einzelne Stämme aus der Mongolei zogen Richtung Westen und so glaubt man, dass über diesen Weg die Sauna vor rund 2000 Jahren nach Finnland gelangte. Über die Verbindung im Schwarzmeer (wichtig für den Handel der asiatischen Völker mit den Griechen) und im östlichen Mittelmeer landete die Sauna schließlich auch in Griechenland und später in Rom.

Es badeten sich beispielsweise auch die Griechen in trockener und heißer Luft. Anschließend nahmen sie kaltes Wasser zur Abkühlung. Die Römer sind bekannt dafür, dass sie vieles weiterentwickelten, so auch die Schwitzbäder. Sie schufen wahre Schwitz-Oasen, die meistens über einen Raum verfügten, in dem sich die Menschen entkleiden konnten. Außerdem gehörten noch Räume für das Kaltbad und Becken mit kaltem Wasser dazu. Das Laconium war ein Schwitzbad aus trockener und heißer Luft, und das Sudatorium wurde mittels Fußbodenheizung aufgewärmt und befand sich in einem Raum mit einer Kuppel. Daneben gab es noch das Caldarium, welches ein Raum mit mehreren Becken war, die mit heißem Wasser gefüllt waren. In diesen Anlagen gab es dann auch noch eine Gastronomie und in der Regel Verkaufsräume und Bibliotheken.

Die Tradition der Sauna fasste dann in Europa durch germanische Bäder, ungefähr 700 n. Chr., Fuß. Allerdings waren diese Bäder kein Vergleich zu den pompösen Thermen der Römer. Das germanische Bad war eher eine Grube, die einem Keller glich und ein Holzdach besaß. Im Mittelalter entstanden dann Bäder, die öffentlich zugänglich waren. Diese Saunen waren Räume aus Holz, welche mit Steinöfen erhitzt wurden. Die Betreiber solcher Bäder wurden Bader genannt. Dort wurden die Gäste gewaschen und sie konnten sich auch die Haare schneiden lassen oder sich rasieren lassen. Durch die mangelnden hygienischen Zustände der öffentlichen Badehäuser verschwanden um 1700 diese wieder von der Bildfläche. In Nordrussland und in Finnland hatten diese Badestuben aber weiterhin Bestand. In Finnland wurden sie Sauna genannt und in Nordrussland Banja.

Bei allen Schwitzkulturen steht die Reinigung im Vordergrund. Dabei soll aber nicht nur der Körper gereinigt werden, sondern auch die Seele. Schneegruben gab es noch im letzten Jahrhundert. Die

Blockhäuser als Sauna sind eine Erweiterung der Finnen. Diese Holzhäuser wurden größtenteils an einem See aufgesetzt, damit sich die Saunabadenden im Wasser abkühlen konnten.

Die ursprünglichen Holzhäuser, die in Finnland als Sauna verwendet wurden, sind auch heute noch Vorbild für viele Saunakabinen, die man sich zu Hause aufstellen kann. In Finnland gehört das Saunieren mittlerweile zur Kultur, wobei die meisten Häuser über eine Sauna verfügen.

Regionale Bedeutung der Sauna

Das Schwitzbad bzw. die Sauna hat sich im Laufe der Zeit in den verschiedenen Ländern auch anders entwickelt. So erlangte sie unterschiedliche regionale Bedeutung.

Sauna in der Türkei

In der Türkei wird das Sauna-Dampfbad Hamam genannt. Es gehört zu einem bedeutsamen Bestandteil der Körperkultur in den islamischen Ländern. Dort reinigt und pflegt man sich. So nutzen die Männer die Zeit, um sich auch der Rasur hinzugeben und die Frauen der Epilation. Die Entfernung der Schamhaare und Achselhaare ist eine Pflicht im Islam, der man nur allzu gerne im Hamam nachkommt. Nach dem wärmenden Dampfbad ruht man sich in einem kühlen Raum aus. In der Mitte des Dampfbades befindet sich eine runde Liegefläche aus Marmor und an den Wänden hängen Becken mit kaltem und warmem Wasser. Mit diesem Wasser kann man sich übergießen und auch der Tellak (Bademeister) nutzt das Wasser, um seine Kunden damit zu waschen. Frauen und Männer gehen getrennt in den Hamam. Außerdem wickelt man sich ein Handtuch um die Lenden (Achtung: in vielen Hamams ist es Vorschrift, eine Badehose unter dem Handtuch zu tragen). Das Dampfbad gehörte schon immer zur gesellschaftlichen Tradition in der Türkei, auch bei der Hochzeit. In der Regel wird ein Tag bei der Hochzeit im Dampfbad verbracht. Auch Wöchnerinnen konnten sich früher ungefähr vierzig Tage nach der Geburt im Hamam reinigen.

Bedeutung der Sauna in Südamerika

In einigen Teilen Südamerikas gibt es noch die indianischen Schwitzhütten, die Inipis. Ein Inipi ist eine Hütte, bestehend aus Weidenruten, die wie ein Bienenkorb zusammengebunden werden. Das Gerüst wird dann mit Fellen abgedeckt. Ein Inipi ist sehr niedrig und reicht vielleicht bis zu den Rippen. Man kann also nur darin sitzen. Die Temperatur ist höher als jene in der finnischen Sauna. Die Bedeutung der Inipis ist eher eine spirituelle. Es handelt sich bei diesem Saunagang um eine heilbringende Zeremonie, mit der unter anderem auch böse Gedanken und negative Gefühle vertrieben

werden. Aufgrund dieser spirituellen Bedeutung soll sich auch jeder, der in den Inipi eintreten möchte, zuvor mindestens eine Stunde mental darauf vorbereiten. Der Zeremonie-Leiter betritt als Erster die Schwitzhütte, da er den Boden mit der heiligen Pflanze Salbei bedecken wird. Salbei soll allen Lebewesen den Eintritt in das Schwitzbad gewähren. Zudem werden einige aromatische Pflanzen verbrannt, deren Duft sich dann durch Rauch in der Hütte verteilt.

Finland ohne Sauna ist undenkbar

In Finland gehört die Sauna zum gesellschaftlichen Leben dazu. Fast jede Familie besitzt eine Sauna im Haus, und bereits die Babys werden an das Saunieren gewöhnt. Das gemeinsame Saunieren fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl. So ist auch eine Einladung zur Sauna als Vertrauensbeweis anzusehen. Sie sollten so eine Einladung niemals ausschlagen, da sie sonst Gefahr laufen, die einladende Familie zu beleidigen. Die Nacktheit hat den Sinn der Gleichheit. Das bedeutet, dass jeder Saunabesucher gleichgestellt ist. Dies gilt auch für das Saunieren mit Geschäftspartnern, das üblich in Finland ist. Die Verhandlungen finden dort auf gleicher Ebene statt.

Sauna in Russland

Das russische Äquivalent zur uns bekannten Sauna ist die Banja. Die russische Banja findet man vorwiegend in Holzhütten, in denen aber der Schwitzraum um einen Raum zur Vorreinigung und einen Ruheraum ergänzt wird. In der weißen Banja wird (im Unterschied zu schwarzen) der Rauch durch einen Kamin ins Freie abgeleitet. Der Schwitzraum bleibt „sauber“.

In der Banja herrscht ein etwas anderes Klima als in der finnischen Sauna. Die Saunasteine im Inneren des Ofens der Banja werden heißer als auf dem offenen Saunaofen der finnischen Sauna. Aus diesem Grund zerstäubt das Wasser beim Aufguss in einen feineren Dampf, der nicht auf der Haut brennt. Die russische Banja ist ein Ort der Gesellschaft: Es wird gelacht, geredet, getrunken und gegessen. Jedoch nur im Bereich außerhalb der Schwitzkammer, im Inneren ist Ruhe angesagt.

Die Sauna in Europa

In Europa, vor allem in Deutschland und Österreich ist die Sauna Teil der derzeit boomenden Wellness- und Fitness-Welle. Sauna gilt hierzulande als gesund und dient der Entspannung. In der Sauna kann man der Hektik des Alltages entfliehen und Ruhe finden. Dabei tut man auch noch etwas für die Gesundheit. Teilweise wird aber die Saunakultur überschattet von immer neueren, spektakuläreren Saunaeinrichtungen (Bergsauna, Hüttensauna, Erlebnisaufgüsse, Klimazonen zur Abkühlung usw.)

Der wahre Saunafreund schwört aber hierzulande auf die klassische finnische Sauna, mit dem bekannten trockenen, heißen Klima und der anschließenden Abkühlung.

Saunavarianten und Bäder

Finnische Sauna

Der Klassiker unter den Saunen ist die finnische Sauna. Diese findet in einem Raum oder einer Hütte aus Holz statt, der sogenannten Schwitzkammer. In diese Schwitzkammer gehen Sie nach gründlicher Vorreinigung und machen es sich sitzend oder liegend bequem. In der Saunakammer befindet sich auch der Saunaofen, welcher die auf ihm liegenden Saunasteine aufheizt. Dabei wird auch die Luft in der Saunakammer erhitzt und auch die Wände der Sauna erwärmen sich. Die finnische Sauna zeichnet sich durch ein eher trockenes, dafür aber heißes Klima (90° C) aus. Ein Saunagang dauert in der Regel 15 Minuten und beginnt mit der Aufheizphase. Gekrönt wird er durch den sogenannten Aufguss ca. fünf Minuten vor Ende des Saunagangs. Als Aufguss bezeichnet man den Vorgang, bei dem Wasser (automatisiert oder manuell mittels Eimer und Kelle) auf die heißen Saunasteine gegossen wird. Dadurch empfinden wir die Sauna als noch heißer und das Schwitzen wird verstärkt. Nach dem Saunagang erfolgt eine Abkühlung des Körpers mit frischer, kühler Luft und/oder kühlem Wasser. Gerade dieses Wechselspiel zwischen heiß und kalt härtet unseren Körper ab, regt die Durchblutung an und sorgt für den Entspannungseffekt. Nach erfolgtem Saunagang ist eine Pause dringend empfohlen.

Infrarotkabine für ein schonendes Schwitzbad

Gerade sehr modern und besonders bei der älteren Generation beliebt ist die nicht so heiße Infrarotkabine. In der Infrarotkabine wird anders als in der klassischen Sauna nicht die Umgebungsluft erwärmt. Die Infrarotstrahlen erwärmen direkt Ihren Körper und bringen Sie so ins Schwitzen.

Infrarotkabinen haben keinen Ofen im Inneren und können räumlich sehr kompakt gehalten werden. Diese Kabinen zeichnen sich daher auch wegen ihres kleinen Platzbedarfs aus. Das Kernstück der Infrarotkabine ist jenes Element, welches die Infrarotstrahlen erzeugt. Hier kommen Wärmeplatten, Wärmefolie und Keramikstrahler zum Einsatz.

Wärmeplatten sind eine sehr komfortable Lösung. Die Platten werden rundherum im Inneren der Kabine angebracht und Ihr Körper wird gleichmäßig von allen Seiten bestrahlt. Wärmeplatten können üblicherweise auch bei einer Standardkabine nachgerüstet werden. Anders bei der Wärmefolie: Diese muss hinter der Holzverkleidung montiert werden, ein Nachrüsten ist nahezu unmöglich. Keramikstrahler stellen eine preisgünstige Alternative dar, strahlen aber nur punktuell. Der Effekt ist nicht ganz so gut wie bei Platten oder Folie.

Da die Infrarotkabine mit weniger Temperatur betrieben wird als jene der klassischen Sauna, ist Hygiene hier besonders wichtig. Bakterien oder Keime können sich in diesem warmen, gemäßigten Klima besonders gut vermehren. Es gibt hier aber eine Vielzahl an guten Reinigungsprodukten speziell für Infrarotkabinen.

Dampfbad

Das klassische Dampfbad (sehr oft auch als Nebelbad bezeichnet) wird nicht wie die klassische Sauna mit einem Ofen mit Saunasteinen beheizt, sondern mittels Wasserdampf. Dieser Wasserdampf wird in einem Dampfkessel (oder Verdampfer) erzeugt und dann über ein Rohrsystem in das Innere der Kabine geleitet und sorgt dort für die notwendige Wärme. Die Luftfeuchtigkeit erhöht sich dabei immer mehr, bis der Wasserdampf in einen Nebel übergeht. Dampfkammern bzw. Dampfbäder sind daher meist nicht aus Holz, sondern aus Stein oder Fliesen, weil diese unempfindlich gegenüber der hohen Luftfeuchtigkeit sind. Für Heimanwender sieht man sehr häufig, dass Duschkabinen mit einem Dampfbad kombiniert werden, was sehr praktisch und platzsparend ist. Die Kombination aus klassischer Sauna und Dampfbad in einer Kabine empfiehlt sich nur bedingt, da es aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit zu Problemen mit dem Holz der Kabine kommen kann.

Die Temperatur im Dampfbad beträgt maximal 40° bis 50° C, jedoch kann die Luftfeuchtigkeit bis zu 100 Prozent betragen. Keine Angst vor dem Frieren, Sie werden die Temperaturen wegen der hohen Luftfeuchtigkeit in der Regel als höher empfinden. Wichtig

bei dieser Art des Saunabadens sind auch eine ausreichende Frischluftzufuhr und das Abkühlen nach dem Dampfbad. Dies hat das Dampfbad mit der klassischen Sauna gemein. Nur mit der notwendigen Abkühlung nach dem Bad entfaltet es seine gesunde Wirkung. Der Aufenthalt im Dampfbad kann mit bis zu 20 Minuten doch um einiges länger ausfallen als in der klassischen finnischen Sauna. Sie sollten jedoch beachten, dass das Dampfbad durch die hohe Luftfeuchtigkeit müder macht als die klassische Sauna. Es empfiehlt sich daher besonders für stressgeplagte Menschen, die zur Ruhe kommen möchten.

Irishes Bad

Neben den alten Variationen der Sauna, wie Steinschwitzbad, römisches Bad, Hamam oder russisches Bad, haben sich im letzten Jahrhundert auch neuere Varianten der klassischen Sauna gebildet. So zum Beispiel das irische Bad, welches von zwei Ärzten entwickelt wurde.

Das irische Bad wird auch feuchtes Warmluftbad genannt und ähnelt den alten Varianten. Beim „reinen irischen Bad“ wird aber über eine spezielle Frischluftversorgung die Bildung von Nebeltropfen vermieden. So erlebt man ein feuchtes, nicht ganz so heißes Klima, bei klarer Sicht. Auch die Temperatur liegt mit 50° bis 55° C geringfügig höher als bei den alten Varianten. Das irische Bad dient mehr der Entspannung denn der Abhärtung des Körpers. Beim irischen Dampfbad sind (im Gegensatz zum reinen irischen Bad) der Dampf, also die Wassertröpfchen in der Luft gewollt.

Beim irischen Dampfbad gibt es mehrere Räume mit feuchter, warmer Luft, die vom Badenden nacheinander besucht werden. Man beginnt in einem Raum mit ca. 30° C. Hier soll sich der Körper langsam an das wärmere Klima gewöhnen. Massagen (auch mit Bürsten) unterstützen diesen Effekt. Sobald der Körper zu schwitzen beginnt, wechselt man in den nächsten Raum. Hier beträgt die Temperatur ca. 50° C. Das Schwitzen wird noch weiter gesteigert. Anschließend kann eine Abkühlung in einem Tauchbecken oder mit kühlem Wasser erfolgen, oder in einem

weiteren Raum, dem eigentlichen irischen Dampfbad, wird dann das Schwitzen fortgesetzt.

Im irischen Dampfbad kommt zum Schwitzen noch dazu, dass man die feuchte Luft (bzw. den Wasserdampf) inhaliert, was positive Effekte auf die Atmungsorgane und die Lunge hat.

Nach der Erholung kann ein weiterer Durchlauf gemacht werden.

Das irische Bad wird heute sehr gerne mit anderen Bädern kombiniert. So findet man immer wieder in Hotels und Wellnesseinrichtungen das römisch-irische Bad, welches eine Kombination aus dem römischen Bad mit dem irischen Bad darstellt.

Römisches Bad

Beim Besuch des römischen Bades wechselt der Badende zwischen Tepidarium, Caldarium, Laconium und Frigidarium.

Tepidarium: Hier finden Sie einen lauwarmen, kreislaufschonenden Raum. Dieser dient der Aufwärmung des Körpers und kann ohne zeitliche Begrenzung genutzt werden.

Caldarium: Das Caldarium ist eine Dampf- bzw. Aromagrotte. Es herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit und eine Temperatur von ca. 50° C. Die Wärme besteht zu einem großen Teil aus Strahlungswärme von den Wänden und der Decke. Nach halbstündiger Nutzung wechseln Sie ins Laconium.

Laconium: Im Laconium hat es eine Temperatur von ca. 60° C. Der Körper beginnt immer mehr zu schwitzen. Danach wird in den nächsten Raum gewechselt.

Frigidarium: Dieses dient der Erholung nach dem Schwitzen. Es handelt sich um einen Kälteraum. Hier sorgt wieder der Wechsel von heiß auf kalt für den gesunden Effekt und die Abhärtung des Körpers. Die Abkühlung kann aber auch durch Duschen mit kaltem Wasser oder in einem Tauchbecken erfolgen.