

# Richtig saunieren: So funktioniert's

Wer in die Sauna geht, sollte die **REGELN KENNEN**. Mit diesen Tipps sind nicht nur Neulinge gut vorbereitet

Die Sauna ist ein Ort der Erholung – aber nur, wenn man weiß, wie es geht. Das fängt schon mit der richtigen Tasche an. Die muss groß genug sein und Platz bieten für ein Dusch- und für ein weiteres großes Handtuch, auf das der gesamte Körper passt. Denn in der Sauna gilt das Motto: „Kein Schweiß aufs Holz.“ Bedeutet: Die Haut soll nicht in Kontakt mit der Bank kommen. Wer gern noch im Ruheraum entspannt, sollte zudem einen Bademantel und Badelatschen einpacken. Die wichtigsten Fragen und Antworten:

**Wie üppig kann ich vorher essen?**  
„Ein voller Bauch macht den Körper angreifbar“, sagt Karl-Ludwig Resch, Vizepräsident des Verbandes Deutscher Badeärzte. Der Grund: „Umso mehr Blut wird für die Verdauung gebraucht und fehlt dann dem Körper, um in der heißen Umgebung adäquat zu reagieren.“ Das setzt den Körper unnötig unter Stress. Hungrig zu saunieren, sei jedoch auch kontraproduktiv: „Für den entspannenden Effekt ist es unterstützend, wenn ich nicht mit knurrendem Magen in die Sauna gehe, sondern etwas Leichtes gegessen habe“, sagt der Experte.

**Zum Auftakt erst einmal duschen?**  
„Das ist zur Vorreinigung auf jeden Fall nicht verkehrt“, sagt Saunameister Olaf Wimmer. Er ist Trainer und Dozent beim Deutschen Saunabund. „Und gern dazu auch Duschgel verwenden und die Haare waschen.“ Wichtig ist, sich danach abzutrocknen. Und wie sieht es

mit der Wassertemperatur aus? Sollte ich den Regler vielleicht schon mal auf ein Maximum drehen, um mich einzustimmen? Davon rät Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Hof ab: „Man sollte weder besonders heiß noch besonders kalt vorher duschen.“  
**Kann ich in der Sauna Badekleidung tragen?**  
Auch wenn es in England, Italien oder Spanien normal ist: In Deutschland ist Badekleidung aus hygienischen Gründen tabu. Einzige Ausnahmen sind spezielle Textilsaunen. Auf Bikini oder Badehose zu verzichten, bedeutet jedoch nicht, sich komplett nackt zeigen zu müssen. „Wer sich nicht wohlfühlt, kann sich auch gern ein Handtuch umschlingen“, sagt Olaf Wimmer.

**Welche Art von Sauna ist die richtige?**  
Sauna ist nicht gleich Sauna: Da gibt es etwa die Dampfsauna mit 40 Grad Celsius und sehr hoher Luftfeuchtigkeit, die finnischen Sauna mit 100 Grad bei trockener Luft oder die Biosauna mit 60 Grad, die als kreislaufschonende Variante der finnischen gilt. Im Zweifel muss man ausprobieren, was einem gefällt und guttut. Mediziner Karl-Ludwig Resch hält allerdings die finnische Sauna mit ihrer trockenen Luft für die verträglichste und auch deshalb für „sehr empfehlenswert, weil sie physiologisch sehr schöne Reaktionen des Körpers produziert“. Sie regt die Durchblutung gut an, lässt den Blutdruck sinken, entspannt die Muskeln und stimuliert das Immunsystem. Tipp für das erste Mal: Eine

untere Bank wählen, dort ist es nicht so heiß wie oben. Und auf das Sitzen verzichten, sonst sind die Füße kalt und der Kopf heiß. Besser: sich hinlegen, weil dann alle Teile des Körpers derselben Temperatur ausgesetzt sind. „Wenn man dann nichts machen muss und spürt, wie sich im Körper alles löst – das ist einfach ein tolles Gefühl“, schwärmt Resch.

**Wie lange sollte ich in der Sauna bleiben?**  
Eine allgemeingültige Regel gibt es nicht. Auch die Tagesverfassung ist entscheidend: Hat man in der Nacht vorher schlecht geschlafen? Am Abend zuvor Alkohol getrunken? Das hat Einfluss darauf, wie wir auf Hitze reagieren. Deshalb ist es das Schlimmste, was man nach Ansicht von Karl-Ludwig Resch machen kann, sich eine bestimmte Zeit als Ziel zu setzen, die man unbedingt in der Hitze aushalten muss. „Hände weg von der Sanduhr“, sagt der Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin. Viel wichtiger ist es, auf den eigenen Körper zu hören. Wer das Gefühl hat, dass die Hitze nicht mehr angenehm ist, verlässt die Kabine.

**Soziales Miteinander in der Sauna: Welche Fettnäpfchen lauern?**  
Mit lautem Gepolter die Tür öffnen und ein beherztes „Servus miteinander!“ in die Runde rufen? Oder schweigend in die Kabine schleichen und sich eine Ecke suchen? Da ist der Mittelweg wohl der richtige. „Freundlichkeit kann nie ein Fehler sein“, sagt Saunameister Wimmer. „Wenn ich in einer angenehmen



Die Sauna ist ein Ort der Erholung bei dem es aber Regeln gibt, die man beachten sollte.  
Foto: Christin Klose/dpa

Lautstärke ‚Guten Tag‘ sage, ist das nur höflich und keinesfalls falsch.“  
Danach sollte man seinen Mitteilungsdrang allerdings im Zaum halten und Ruhe walten lassen. Das bedeutet, dass man weder die anderen Gäste ansprechen noch mit der eigenen Begleitung reden sollte. Auch nicht leise flüsternd. „Man muss immer davon ausgehen, dass die Menschen einfach nur entspannen wollen, dass sie einen stressigen Tag hatten und den Saunabesuch genießen möchten“, gibt Olaf Wimmer zu bedenken.  
**Andere Menschen machen sich breit oder stören – ansprechen oder nicht?**  
„Rückt mal zusammen, dann könnte ich auch auf diese Bank.“ Auch wenn man eigentlich recht hat, sollte man sich so

eine Ansage lieber verkneifen, findet Saunameister Wimmer. „Jede Diskussion bringt nur Unruhe.“ Schließlich verbringt man wenige Minuten gemeinsam. „Da würde ich Konfrontationen aus dem Weg gehen.“ Sie stören die Ruhe und auch das Saunieren der anderen. Anders sieht es jedoch aus, wenn man genervt ist, weil sich andere unterhalten. „Sie würde ich dann höflich um Ruhe bitten“, sagt Wimmer.  
**Darf ich etwas zur Unterhaltung mitnehmen? Oder einen Snack?**  
Lieber nicht. Musik, Handy, Zeitzungen und Bücher haben in der Saunakabine nichts zu suchen. Essen und Trinken sind beim Schwitzvorgang absolut tabu. „Das hat nicht nur hygienische Gründe, sondern würde sicher auch die anderen stören, wenn

man dort anfängt, Chips zu knabbern“, sagt Olaf Wimmer. Auch auf die Plastikflasche sollte man aus Sicherheitsgründen verzichten: Leicht vorstellbar, was passieren könnte, wenn man sie fallen lässt und sie auf dem heißen Ofen landet.  
**Raus aus der Sauna. Was tue ich jetzt?**  
Nach dem Saunagang sollte man erst einmal ein paar Schritte in einem kühlen Raum gehen – am besten an der frischen Luft – und langsam wieder runterkommen. „So lange, bis ich das Gefühl habe, die Belastung, die ich am Ende gespürt habe, ist jetzt vorbei“, sagt Karl-Ludwig Resch. Dann ist die Dusche dran, die übrigens gar nicht unbedingt eiskalt sein muss: „Auch wenn man nur leicht kühl duscht, ist die Wirkung der Sauna nicht geringer.“

Bis zum nächsten Saunagang sollte man 30 bis 45 Minuten ausruhen und dabei auch etwas trinken. „Man muss nicht unbedingt ein isotonisches Getränk zu sich nehmen, weil man als normaler Mensch nicht so massiv schwitzt“, sagt Resch. Mineralwasser tut es auch. Alkohol ist in den Pausen aber tabu, weil er eine gefäßerweiternde Wirkung hat und zu Kreislaufproblemen führen kann.  
**Wie oft sollte ich saunieren?**  
Grundsätzlich sind zwei bis drei Durchgänge pro Saunabesuch sinnvoll. Wie oft aber sollte man überhaupt zum Schwitzen gehen, damit die positiven Effekte langfristig spürbar sind? Resch rät, die Faustregel aus dem Sport zu verwenden: „Einmal trainieren pro Woche ist zu wenig, zweimal ist Minimum, dreimal ist prima.“

## Ischias: Wenn der Schmerz auf die Nerven geht

### Arzneitropfen behandeln Nervenschmerzen gezielt

**Zieht es schmerzhaft vom Rücken bis ins Bein, steckt umgangssprachlich häufig der „Ischias“ dahinter: Durch eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs können starke Nervenschmerzen entstehen, die oft kaum auszuhalten sind. Mit Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) ist es Experten gelungen, ein vielversprechendes Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen zu entwickeln.**

Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender, brennender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Die einen klagen zudem über Taubheitsgefühle oder ein Kribbeln an den betroffenen Stellen. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv, der so dick wie unser Daumen ist und sich vom Rücken bis zum Knie verzweigt. Wird Druck auf den Ischias-Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen oder Verspannungen, kann dieser gequetscht

oder gereizt werden: Er sendet Schmerzsignale an unser Gehirn. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein. Zeit zu handeln!

**Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln**  
Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Überraschend: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Anders die Schmerztropfen Restaxil, die speziell zur Be-

„Ich nutze das Produkt wegen meiner Ischiasschmerzen. Meine Nervenschmerzen haben spürbar nachgelassen.“  
– Dagmar K. –



Der Ischiasnerv kann bis zu 40.000 Nervenfasern enthalten, die Informationen zwischen dem Gehirn und den Beinen transportieren.

handlung von Nervenschmerzen, wie z. B. bei einer Ischialgie, entwickelt wurden. So wird etwa der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerv

bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz

in der Lenden- und Kreuzbein- gegend sowie längs des Ischias- Nervs. Doch nicht nur das: Auch bei Taubheitsgefühlen verspricht er Linderung!

**5-fach-Wirkkomplex, gut verträglich**  
Für Restaxil haben Wissenschaftler *Iris versicolor* und *Cimicifuga racemosa* in spezieller Dosierung mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen kombiniert. Gemeinsam bilden sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!  
**Das Beste:** Die Schmerztropfen sind nicht nur wirksam, sondern zugleich gut verträglich und somit auch für die Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet. Nehmen Sie Ihre Schmerzen nicht länger in Kauf und fragen Sie in der Apotheke gezielt nach Restaxil!

Für Ihre Apotheke:  
**Restaxil**  
(PZN 12895108)  
[www.restaxil.de](http://www.restaxil.de)

Nerven-  
schmerzen?  
Natürlich  
Restaxil®



Restaxil®