

# Sauna – Abkühlphase

Nach der Aufheizphase in der Sauna folgt der zweite Teil des Saunabadens: die Abkühlphase. Kühle und trockene Außenluft stellt die schonendste Form der Abkühlung dar; sie wirkt sofort auf der erhitzten Haut und in den Atemwegen. Die von der heißen Sauna intensiv angeregte Verdunstungskühlung wirkt in der Außenluft nach und führt zur Wasserdampfabgabe, die man im Winter in Form von Nebelwölkchen sehen kann.

Nach dieser Abstrahlung von Wärme über die Haut folgt in der Regel ein kurzer und sehr heftiger Kältereiz. Das geschieht entweder im nahe gelegenen See, durch das Einreiben von Schnee oder in einem dafür eingerichteten Kälteraum. Dabei kann man sich in verschiedener Form dem kühlen Nass aussetzen. Eine Möglichkeit ist die des Übergießens mit Wasser, das dann günstigenfalls noch an der Haut entlangläuft. Denn je gleichmäßiger und großflächiger die Kälteeinwirkung ist, desto gesünder ist sie auch.

Man sollte jedoch dringend davon abraten, sich mit einem scharfen Wasserstrahl oder mit hohem Druck abzuduschen! Bevor man dann allerdings in das Kaltwasserbad steigt, sollte man eine ausreichende Zeit an der frischen Luft verbracht haben. Hier reichen bereits wenige Minuten aus. Am besten ist es, wenn man nach dem Auskühlen kurz kalt duscht, bevor man sich dem Kältebad aussetzt. Stellt man dann unter der Dusche fest, daß der Kreislauf noch nicht wieder in Ordnung ist, so sollte man mit dem Kältebad noch eine Weile warten.

Für das Kaltwasserbad gilt dann dieselbe Regel wie für das Schwitzbad. Ein kurzes und intensives kaltes Bad ist gesünder als ein längeres Bad in lauwarmem Wasser. Lieber nur zehn Sekunden in eiskaltes Wasser eintauchen als zehn Minuten in lauwarmem Wasser schwimmen. Das Kaltwasserbad wirkt als intensiver Reiz auf die Haut nicht nur durch die niedrige Temperatur des Wassers, sondern auch durch den Wasserdruck,

der durch das vollständige Eintauchen wirksam wird. Beides zusammen führt zu einer Verengung der Blutgefäße, was sich wiederum auf den Blutdruck auswirkt.