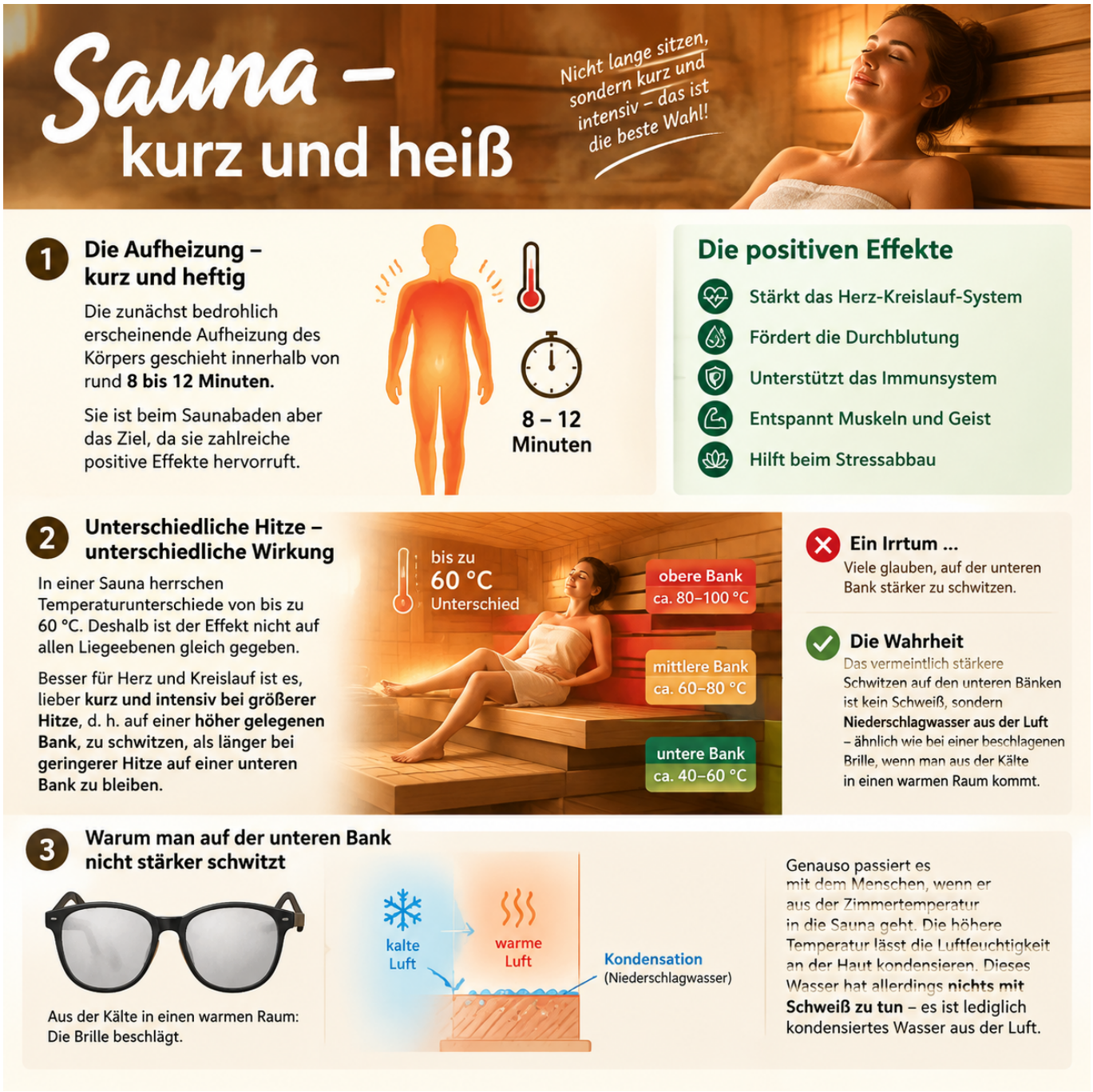
Sauna – kurz und heiß

Die zunächst bedrohlich erscheinende Aufheizung des Körpers geschieht innerhalb von rund acht bis zwölf Minuten. Sie ist beim Saunabaden aber das Ziel, da sie zahlreiche positive Effekte hervorruft.

Da in einer Sauna Temperaturunterschiede von bis zu 60 Grad Celsius herrschen, ist der oben besprochene Effekt nicht auf allen Liegeebenen gleichermaßen gegeben. Wie lange man in welcher Hitze aushält, ist natürlich auch eine Frage der Gewöhnung des Körpers an das Saunabaden. Besser für Herz und Kreislauf ist es aber, lieber kurz und intensiv bei größerer Hitze, d. h. auf einer höher gelegenen Bank, zu schwitzen, als längere Zeit in der Sauna bei geringerer Hitze, also auf einer weiter unten gelegenen Bank, zu verbringen.

Ein häufiger Irrtum von Saunabesuchern ist es, dass sie meinen, auf einer der unteren Bänke stärker zu schwitzen. Dies liegt vielmehr an dem Phänomen, das jeder Brillenträger kennt, wenn er aus der Kälte in einen warmen Raum kommt. Das Beschlagen der Brille geschieht durch so genanntes Niederschlagwasser aus der Luft. Ebenso geht es einem Menschen, wenn er aus der Zimmertemperatur in die Sauna geht. Dort ist die Temperatur wesentlich höher und der Mensch „beschlägt“. Dieses Wasser hat allerdings nichts mit Schweiß zu tun, auch wenn die Vermutung nahe liegt, sondern es kondensiert aus der Luft.

Zusammenfassung



(keine realen Personen; Bild erstellt mit GPT Image 2.5)