

## DAS SAUNA- ODER DAMPFBAD



# Schwitzen international

Die finnische Sauna ist der in Deutschland am häufigsten zu findende Typ

**Besonders in der kalten Jahreszeit schwören viele auf die Abhärtung durch transpirieren in der Sauna oder im Dampfbad. Für den Anlagenmechaniker als Wellness-Spezialist durchaus ein Thema. Hier gibt es feine Unterschiede in Sachen Schwitzstube. Lesen Sie hier, wann man finnisch oder vielleicht doch russisch oder türkisch schwitzt.**

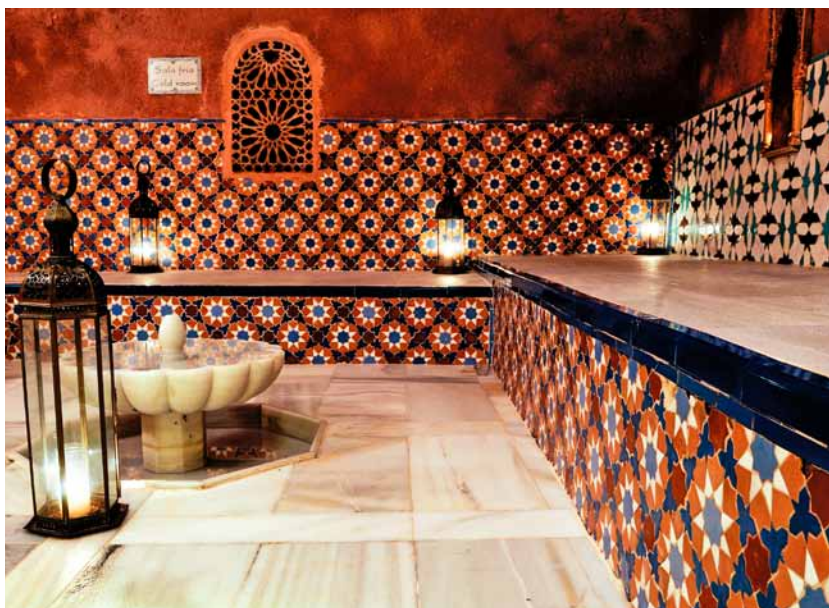
**E**ine Sauna ist wahrscheinlich vom Ursprung her eine finnische Erfindung; jedenfalls hat der Begriff „Sauna“ seine sprachlichen Wurzeln im finnischen Raum. Im Prinzip handelt es sich bei diesem Etwas um einen meist holzvertäfelten Raum, der mit einer Temperatur von 80 bis 100 °C betrieben wird. Durch Anordnung der Sitzbänke in verschiedenen Höhen (meist von 0,5 m bis 1,5 m) kann der Nutzer in engen Grenzen die Temperatur, die auf ihn einwirkt, selbst wählen – oben ist es eben am heißesten. Eine gute Luftzirkulation innerhalb des Raumes muss dafür sorgen, dass der Kreislauf der Saunisten nicht so schnell aufgibt.

## HEISS ERHOLEN

Ein Saunabesuch regt den Stoffwechsel an. Der Nutzer kommt ganz schön ins Schwitzen, was die Haut reinigt, den Körper in gewissen Grenzen entschlackt und das Immunsystem stärkt. Je höher der Feuchteanteil in der Saunaluft ist, desto intensiver ist das Schwitzerlebnis. Daher wird mithilfe von sogenannten Aufgüssen die heiße Luft mit Feuchtigkeit angereichert. Die Zugabe von ätherischen Ölen in den Aufguss sowie das Verteilen des Dampfes durch Luftschläge mit einem Handtuch sind im deutschsprachigen Raum teilweise verbreitet. Allerdings sollte sich der Nutzer immer im Klaren darüber sein,



**In einer finnischen Sauna sorgt der manuelle Aufguss für die gewünschte Luftfeuchte**



**Nobel kommt das Hamam als Dampfbad daher, das mehr in der arabischen Welt zu finden ist**

welche Art von Sauna er gerade besucht. Denn was in dem einen Spitzenschwitzverein zum guten Ton gehört, ist in dem anderen Transpirationskammerchen eventuell unüblich. Das gilt natürlich auch für Dampfbäder, die im Schwerpunkt auf eben den Dampf setzen.

## WIE DARF'S DENN SEIN?

Je nach Aufbau, Betriebsart oder Nutzung wird eine große Anzahl verschiedener Saunen und Dampfbäder differenziert. Die wichtigsten sollen im Folgenden kurz beschrieben werden.

### Sauna und Banja

Im skandinavischen und im russischen Raum ist die Sauna, die nach finnischem Prinzip (also Holzvertäfelung, Holzsitzebänke, heiße Luft, Aufguss) aufgebaut ist und betrieben wird, ein wichtiger Ort sozialer Begegnung. Im russischen Sprachraum wird sie auch Banja genannt. Im Norden ist es nicht ungewöhnlich, dass Geschäftsleute ihre Besprechungen in der Sauna abhalten. So mancher Abschluss soll in wahrhaft hitziger Atmosphäre schon zustande gekommen sein. Je weiter man auf der Landkarte nach Südwesten wandert, desto mehr nimmt diese gesellschaftliche Rolle der Sauna ab – in Deutschland kommen wohl nur noch wenige auf die Idee, wichtige Geschäfte bei 100 °C zu besiegeln. In südlichen Bereichen setzt man in Sachen Schwitzen mehr auf Dampf als auf heiße Luft.

### Caldarium

Schon bekannt aus der Blütezeit des römischen Reiches ist das Caldarium. Es besteht aus einem Raum, bei dem der mit Hypokausten geheizte Boden – und oft auch die Wände und Bänke – eine gleichmäßige Wärme von 40 bis 50 °C abstrahlen. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei nahezu 100 %.

### Hamam

Das Hamam ist ein Dampfbad, das man vor allem im arabischen Raum, im iranischen Kulturkreis und in der Türkei findet. Es ist auch unter den Namen türkisches Bad oder orientalisches Bad bekannt. Es besteht meistens aus Marmor mit runder Liegefläche in der Mitte des Raumes. Öffentliche Hammams werden nach Geschlechtern getrennt genutzt.

### Sanarium

Im Sanarium herrschen 45 bis 60 °C, also niedrigere Temperaturen als in der klassischen Sauna. Die Luftfeuchtigkeit liegt hier bei rund 40 bis 50 %. Das Sanarium gilt als kreislaufschoenend und wird häufig kombiniert mit Zugabe von ätherischen Ölen oder spezieller Beleuchtung (Lichttherapie).

Letztgenannte Schwitzstube ist also auch für Personen geeignet, deren Kreislauf nicht ganz so robust ist. Wer also aus dem Sanarium kommt, der hat quasi die Sauna light genossen. Gut zu wissen, oder? ■