SAUNA

Die wichtigsten Tatsachen

Sauna - Die wichtigsten Tatsachen

Vorwort	S 3
Der Ablauf eines Saunagangs	S 4
Goldene Regeln für die Sauna	S 6
Die Saunahitze	S 8
Nach der Saunahitze	S 9
So wirkt die Sauna auf unseren Körper	S 11
Was passiert beim Sauna-Aufguss?	S 14
Die Wirkung auf verschiedene Organe	S 18
Wirkung der Sauna auf die Psyche	S 20
Badefehler	S 24
Wann darf ich nicht in die Sauna (Kontraindikationen)	S 25
Das Saunaklima	S 27
Sauna macht glücklich	S 32
Saunaetikette	S 36
Die Geschichte der Sauna	S 38
Die Sauna in Deutschland seit 1920	S 41
Die Geschichte des Garden Eden	S 42

Vorwort

Wir haben uns 2016 entschlossen, eine Broschüre zu den Wirkungen des Saunabadens, der Geschichte der Sauna, zur Saunaetikette und der „Geschichte“ des Garden Eden herauszugeben. Damit können wir neuen und langjährigen Freunden der Sauna medizinisches Grundwissen über Wirkungen und Kontraindikationen vermitteln.

Der Erfolg der Sauna in Deutschland beruht nicht zuletzt auf der wissenschaftlichen Arbeit des Deutschen Saunabundes und nahestehender Wissenschaftler. Seit Jahrzehnten bildet der Saunabund „Saunameister“ aus und klärt in seinen Publikationen über das Saunabaden auf.

Als „Quellen“ haben wir zurückgegriffen auf:

- Alle verfügbaren Veröffentlichungen des Deutschen Saunabunds
- Veröffentlichungen der finnischen Saunagesellschaft
- Das grosse Saunabuch von Robert Kropf (Kneippverlag Wien)
- Schulungsunterlagen für den Saunameisterlehrgang
- Recherchen im Internet zur Geschichte des Saunabadens
- Meine Erfahrung als Saunameister und –betreiber seit 1977

So können wir neue Erkenntnisse der Wissenschaft und Anregungen unserer Kunden zeitnah in unser Büchlein einarbeiten und über neuere Entwicklungen in der Saunapraxis berichten.

Gerne antworten wir auf Ihre Fragen und Anregungen in diesem Zusammenhang, die Sie uns über unsere Website oder Facebook übermitteln können. Was wir selbst nicht wissen, werden wir an saunaerfahrene Mediziner weiterleiten.

Herrant Vortisch Mai 2022

GARDEN EDEN

Ablauf eines Saunagangs

Einleitung

Die Saunatradition in Deutschland ist nun schon über 70 Jahre alt.

Im Gegensatz zu Finnland, wo jeder nach seiner Façon sauniert, haben sich in Deutschland vor allem durch das Wirken des Deutschen Saunabundes Regeln oder Konventionen herausgebildet, die fürs Saunabaden in Deutschland, Österreich und in der Schweiz maßgeblich sind.

Das ist verständlich, da nach dem Zweiten Weltkrieg die Sauna etwas Neues in Deutschland war und viele Neulinge nicht wussten, „wie man das richtig macht". Heute ist die Sauna Bestandteil des Lebens von mehr als 25 % der Bevölkerung.

Es gibt Millionen saunaerfahrener Menschen, die ihre eigenen Regeln entwickelt haben. Wir sind also sauna-mündig geworden.

GARDEN EDEN

Ablauf eines Saunagangs

Der „deutsche“ Saunagang

Vorbereitung:
Nehmen Sie sich mindestens 2 Stunden Zeit, kommen Sie nicht abgehetzt zur Sauna.

Die letzte Mahlzeit sollte ca. 2 Stunden zurückliegen, Sie sollten weder mit vollem Magen noch hungrig in die Sauna gehen. Alkohol sollte man vor der Sauna nicht trinken.

Wenn Sie die Wirkung der Sauna auf Ihren Körper kennen (entweder „belebend“ oder „schläfrig machend“), sollten Sie die passende Tageszeit wählen. Für die meisten Menschen wirkt die Sauna eher beruhigend, also ist der Abend die richtige Zeit. Planen Sie Zeit für ein aktivierendes Nickerchen ein! Wenn Sie eher aktiviert aus der Sauna kommen, ist der Abend weniger geeignet, da der Schlaf sich nach der Sauna nicht gleich einstellen will.

Nach intensiver sportlicher Anstrengung mindestens eine halbe Stunde ausruhen, sonst werden in der Saunakabine ungünstig hohe Herzfrequenzen erreicht.

Vorher Duschen, um Schmutz, Epithel- und Cremereste zu entfernen, nach der Dusche abtrocknen, weil wir dann schneller anfangen zu schwitzen.

Benutzen Sie immer Badeschuhe: Man rutscht weniger und kommt nicht mit Keimen und Pilz in Berührung!

Goldene Regeln für die Sauna

1. Bitte beachten Sie, dass das Saunabad kein exakt geregeltes Bad ist. Der Saunagänger soll sich in erster Linie wohlfühlen. So können regelmäßige Saunagänger z.B. länger als empfohlen in der Kabine bleiben. Achten Sie beim Saunabaden zuerst auf Ihr persönliches Wohlbefinden.

2. Bringen Sie ausreichend Zeit mit. Ein vollständiges Saunabad dauert etwa zwei Stunden. Es soll entspannen; ein gehetztes "Abarbeiten" der Anwendungen wird Ihren Körper eher belasten als entspannen.

3. Reinigen Sie sich zunächst unter der Dusche und trocknen Sie sich danach gut ab, denn mit trockener Haut kommen Sie schneller ins Schwitzen. Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert das Schwitzen zusätzlich.

4. In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz und intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank. 8 - 15 Minuten reichen dabei völlig. Verlassen Sie sich vor allem auf Ihr Gefühl. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sich aufsetzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.

5. Gehen Sie nicht sofort unter die Dusche oder ins Tauchbecken. Kühlen Sie sich erst an der frischen Luft ab, der Körper benötigt jetzt Sauerstoff. Erst danach mit einem Kneippschlauch von der Peripherie aus zum Zentrum hin abgießen oder unter der Schwallbrause abkühlen (Arme, Beine und Kopf zuerst).

Falls Sie das Tauchbecken benutzen, denken Sie daran, dass der Schweiß vorher abgespült wird.

GARDEN EDEN

Goldene Regeln für die Sauna

6. Nach der Abkühlung bewirkt ein warmes Fußbad ein wohliges Wärmegefühl, denn der Körper kommt dadurch zum vollständigen Temperaturausgleich. Nochmalige Kaltwasseranwendungen trainieren besonders intensiv die Blutgefäße und erhöhen die Widerstandsfähigkeit Ihres Körpers.

7. Im Anschluss daran empfiehlt sich eine kleine Ruhepause zur Förderung der Erholung.

8. Während des Saunabades sollten Sie besser nichts trinken, da sonst der Effekt des Entschlackens abgeschwächt wird.

9. Weitere Saunagänge führen Sie wie den ersten durch, wobei drei Saunagänge hintereinander gesundheitlich ausreichen. Weitere Saunagänge führen nicht mehr zu einer Steigerung der Saunawirkungen. Natürlich spricht nichts dagegen, wenn Sie es gerne tun und Sie sich noch wohler fühlen.

10. Ein Saunabad dient besonders der körperlichen Erholung und psychischen Entspannung. Um die Wirkung der Sauna beizubehalten und um ungünstige Kreislaufreaktionen zu vermeiden, sollte deshalb nach der Sauna auf sportliche Betätigungen verzichtet werden. Eine Massage dagegen kann zwischen den Saunagängen oder im Anschluss an die Sauna die entspannende Wirkung noch verstärken.

Die Saunahitze

Das oberste Gebot in der Sauna lautet:
Auf die Signale des Körpers hören!

Wenn wir unbedingt wegen der Hitze die Kabine verlassen wollen, wird es seine Ordnung haben, Spitzenleistungen nutzen der Gesundheit und Entspannung nichts. Unsere Tagesform, die Luftfeuchtigkeit in der Sauna, die Intensität der Wärmestrahlung können ganz unterschiedlich sein, auch wenn es die gleiche Saunakabine wie immer ist!

Der größere Teil der Aufwärmung in der Sauna geschieht übrigens durch Wärmestrahlung (ca. 65 %, vom Ofen, der Decke, den Wänden und den Bänken). Mit jedem Saunabesuch verstärken wir den Trainingseffekt, sodass wir die Hitze bald gut aushalten. 8 bis 15 Minuten reichen im Prinzip bei einer Hitze um die 85°C. Die mittlere oder obere Bank eignen sich besser als die untere Bank: Kurz und heiß ist schonender als warm (60 °C) und lang.

Nach 8 Minuten haben wir genügend Wärme aufgenommen, um die Abkühlung durch kaltes Wasser gut auszuhalten (immer bezogen auf ca. 85 °C).

In einer richtig belüfteten Sauna erneuert sich durch Ventilation die Luft 10-30 mal pro Stunde, die Luft enthält etwas weniger Sauerstoff durch die wärmebedingte Ausdehnung (wie auf ca. 2.000 m Höhe).

GARDEN EDEN

Nach der Saunahitze

Ins Freie gehen und an der frischen Luft den Kreislauf wieder in Schwung bringen. Nicht hyperventilieren (heftig und schnell atmen). Ein paar tiefe Atemzüge kühlen die Atemwege schnell ab.

Den Schweiß mit kaltem Wasser abspülen, von den Extremitäten (Arme, Beine, Kopf) ausgehend zum Zentrum (Oberkörper). Durch die Abkühlung ziehen sich die Blutgefäße zusammen, so verhindert man einen Kollaps. Wenn vorhanden, kann man jetzt kurz ins kalte Tauchbecken gehen. Wichtig ist vor allem der intensive Kältereiz.

Wir haben nach der ersten Abkühlung freilich noch nicht die gesamte Wärme abgeführt, die wir in der Sauna aufgenommen haben (plus 1,5 °C bei der Kerntemperatur, ca. plus 10°C bei der Hauttemperatur).

Also strecken wir die Füße ins warme Tauchbecken, das weitet die Blutgefäße im Hautbereich wieder, so dass wir die Wärme gut über die Haut abgeben können.

GARDEN EDEN

Nach der Saunahitze

Kaltreiz und Fußbecken kann man mehrfach wiederholen.
Eine gute Übung für den Kreislauf und die Blutgefäße.
Das Fußbecken, die Schwallbrause, Kneippschlauch und Tauchbecken sind Kneipp'sche Elemente, die in Deutschland zur Sauna hinzugekommen sind – das verstärkt die gesundheitliche Wirkung: Ein Kreislauf- und Gefäßtraining.

Wichtig ist, die Füße dauernd warm zu halten!

Nach Belieben kann man jetzt einen weiteren Saunagang anschließen oder ausruhen, schlafen, lesen, etwas trinken.
Die Abkühlphase sollte 25 Minuten nicht unterschreiten, sonst haben wir die aufgenommene Wärme nicht gänzlich abgeführt.

Der Deutsche Saunabund rät von mehr als 3 bis 4 Saunagängen ab. Richtig daran ist, dass mehr Saunagänge den gesundheitlichen Effekt nicht erhöhen. Aber wenn's Spaß macht, schaden ein paar Gänge mehr auch nicht.

Wichtig: Wir verlieren bis zu 600 g Wasser pro Gang, also spätestens nach einigen Saunagängen die Wasserreserven im Körper wieder auffüllen.

GARDEN EDEN

So wirkt die Sauna auf unseren Körper

Der menschliche Körper ist auf einen recht schmalen Temperaturbereich um etwa 37°C angewiesen. Ansonsten kann weder der Stoffwechsel kontrolliert ablaufen, noch die Organe lebensnotwendige Sekrete und Hormone produzieren und der Blutkreislauf für geordneten Sauerstofftransport sorgen.

Die Wärmeregulation ist also ein absolut lebenswichtiger Vorgang. Erwärmt sich der Körper durch Wärmestrahlung, erhöhte Umgebungstemperatur oder Muskelarbeit, wird die Wärme über die Haut abgegeben: Zuerst werden die Blutgefäße in der Haut auf weit gestellt, die Hauttemperatur erhöht sich und die Wärme kann nach außen abgegeben werden. Wenn das nicht reicht, beginnen wir zu schwitzen.

Durch die Verdunstung des Schweißes kann ein Vielfaches der Wärmemenge (bis zum 30-fachen) abgeführt werden als beim „normalen" Wärmeverlust über die Haut.

Die Hauttemperatur steigt auf etwa 40°C (normalerweise um die 30°C). Über 41°C wird die Schweißproduktion verringert bis gestoppt (siehe „Was passiert beim Saunaaufguss", Seite 14).

Durch das Schwitzen bildet sich um den Körper eine Luftschicht, deren Temperatur niedriger liegt als die eigentliche Lufttemperatur in der Sauna - so in einer 90°-Sauna vielleicht 50 bis 60°C.

Ganz kann der Körper die Wärme aber nicht abwehren:
Die Kerntemperatur steigt daher um bis zu 1,5°C.

So wirkt die Sauna auf unseren Körper

Es weiten sich nicht nur die Blutgefäße in der Haut, auch Herz, Gehirn und harnführende Organe (Nieren, Blase etc.) werden besser durchblutet. Daher auch die leichte Rötung der Haut. Die Herzfrequenz steigt auf ca. 125 bis 130 (Belastung wie bei einem flotten Spaziergang). Das rührt daher, dass der Blutdruck trotz geweiteter Gefäße gehalten werden soll. Die Blutströmungsgeschwindigkeit steigt auf das Doppelte.

Auch die Atemwege werden in der Hitze besser durchblutet. So funktioniert die Selbstreinigung der Bronchien in der Sauna besser. Die Muskeln der Bronchien entspannen sich. Der Stoffwechsel intensiviert sich, die Abstoßung von altem Epithel (Schleimhaut) wird beschleunigt, ebenfalls die Neubildung der Schleimhaut. Die Mediziner nehmen an, dass die Durchblutung der Atemwege in der Saunahitze um den Faktor 7 steigt. Die Vitalkapazität (Kenngröße für die Funktion der Lunge) steigert sich - gut messbar nach dem Saunabad.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Saunaluft bei Asthmatikern eine krampflösende Wirkung ausübt. Davon profitieren Personen mit Asthma und chronischer Bronchitis.

GARDEN EDEN

So wirkt die Sauna auf unseren Körper

Der Unterschied zum Fieber besteht erst einmal darin, dass beim Fieber die Solltemperatur des Körpers von der Hypophyse nach oben geregelt wird. In der Sauna bleibt die Solltemperatur bei 37°C. Der Körper versucht , die Ist-Temperatur bei 37°C zu halten.

Der Mensch schwitzt in der Sauna unterschiedlich stark, ca. 8 – 40g Wasser pro Minute, das kann auch nach Tagesform variieren. Männer scheiden oft mehr Wasser aus als Frauen. Die ersten Minuten sehen wir keinen Schweiß auf der Haut, weil er sofort verdunstet. Dies wird erst sichtbar, wenn wir mehr Schweiß abgeben als verdunsten kann. Pro Minute verdunsten in der ca. 85°C heißen Sauna nur etwa 8 – 10g Schweiß, je nach Körperoberfläche. Die überschüssige Menge Schweiß wird also auf der Haut sichtbar.

Die Menge des abgegebenen Schweißes hängt von der Zahl der Schweißdrüsen, der Körperoberfläche und von der Gewöhnung des Körpers an regelmäßiges Saunieren ab. Die Gesamtmenge des Wasserverlusts bei 15 Minuten Sauna liegt zwischen 150 und 600g. Bei drei Gängen kann sich das auf fast 2 Liter summieren.

Die Luft in der Sauna ist relativ trocken (Wüstenklima), daher wird der Kreislauf weniger belastet als im Dampfbad. Es gibt Saunen mit unterschiedlicher Temperatur und Luftfeuchte, man kann sich hier diejenige Sauna aussuchen, die man am besten verträgt.

Der Schweiß besteht aus 98,5 bis 99 % Wasser, 1,0 – 1,5% sind Mineralien. Das bedeutet 1000g Schweiß enthalten etwa 10 – 15g Mineralien. Hauptsächlich sind das Kochsalz, Kalium und Harnstoff. Daher ist nach dem Saunabad Trinken wichtig; Fruchtsaft und eine normale Mahlzeit gleichen das wieder aus.

GARDEN EDEN

Was passiert beim Sauna-Aufguss?

Der ideale Zeitpunkt des Aufgusses ist das Ende der Hitzephase. Richten Sie Ihren Saunagang also so ein, dass der Aufguss am Ende stattfindet. Vom Standpunkt der Gesundheit bringt ein Aufguss keine Verbesserung, dort werden Sie also nur Aufguss-Liebhaber finden.

Aufgüsse dauern heute zwischen 5 und 15 Minuten mit 1 bis 4 „Durchgängen", d. h. es wird bis 4 mal Wasser auf den Ofen gegossen und dann mit dem Handtuch gewedelt. Die Hitzewirkung der Sauna können wir steuern, indem wir die passende Stufe der Saunabänke wählen. Nach oben zu ist es heißer, in einer 90°C – Sauna können es auf unterer Stufe nur noch 70°C sein. Die intensive Hitzeempfindung beim Aufguss beruht auf mehreren Ursachen:

1. Durch das Wedeln mit dem Handtuch wird die kühlere „Haftschicht" um unseren Körper entfernt und die heiße Luft trifft ungekühlt auf die Haut.

2. Der Dampf, der beim Verdunsten Teil der Saunaluft wird, transportiert weit mehr Hitze als die „normale" Saunaluft.

3. Es kondensiert Dampf auf unserer Haut, dabei wird sehr viel Wärme auf die Haut freigegeben.

GARDEN EDEN

Was passiert beim Sauna-Aufguss?

Alle drei Faktoren führen zu einer Hitzeeinwirkung, verstärkt bis zu Faktor 5. Normalerweise wissen die Aufgiesser, wie viel die Gäste vertragen. Wenn es Ihnen zu viel wird, wechseln Sie auf eine oder zwei Stufen tiefer und wenn das nicht hilft, verlassen Sie die Sauna.

In manchen Saunen protestiert das Publikum gegen die Öffnung der Türe (Verlust an Hitze). In diesem Fall sind Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit aber wichtiger als alles andere und Sie können die Saunakabine verlassen.

In Finnland wird nicht mit dem Handtuch oder Birkenbüscheln gewedelt, auch die Beigabe von Aromaölen wird dort nicht sehr oft praktiziert. In Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden gibt es inzwischen eine riesige Auswahl an Saunadüften. Die Aufgussrituale werden immer vielfältiger und phantasievoller.

Wichtig: Aromaöle nur stark mit Wasser verdünnt auf den Ofen gießen, sonst kann es eine Stichflamme geben, die das Holz der Saunakabine entzünden kann!

Die Abkühlphase

Beim Abkühlen (mit Luft und Wasser) werden die Blutgefäße von Haut und Atemwegen auf „eng“ gestellt, d. h. die Abgabe der Wärme aus dem Körperinnern wird verringert. Dadurch erreichen wir einen Trainingseffekt für Kreislauf und Blutgefäße.

Die Herzfrequenz verringert sich beim Abkühlen sehr schnell um 20 - 40 Schläge/Min. Die Normaltemperatur von 37°C ist nach 15 Minuten wieder erreicht. Auf keinen Fall warm abduschen, das erhöht die Gefahr eines Kollapses.

Der orthostatische Kollaps rührt daher, dass die Versorgung des Gehirns mit Blut kurzzeitig unterbrochen wird (Blutdruckabfall). Damit werden die Signalleitungen zu den Muskeln kurz unterbrochen und wir fallen um. Das gefährlichste am Kollaps ist nicht der Kollaps an sich, sondern es sind die Verletzungen beim Sturz.

GARDEN EDEN

GARDEN EDEN

Die Wirkung auf verschiedene Organe

Herz:
Die Zunahme der Herzfrequenz in der Hitze entspricht einem leichten Training. Das Herz wird in der Sauna besser durchblutet.

Lunge:
Die Vitalkapazität nimmt zu, die Gefäße im Thoraxbereich entspannen sich und werden stärker durchblutet.

Kreislauf:
Durch den Wechselreiz heiß/kalt werden Kreislauf und Blutgefäße trainiert, sich schnell auf wechselnde Temperatur umzustellen. Das Schwitz-Wasser wird aus dem Blutkreislauf entnommen und wird primär aus dem Zwischenzellbereich „nachgefüllt", wo die Abfallprodukte des Stoffwechsels auf den Abtransport durch den Blutkreislauf warten. Diese „Entschlackung" wird stark beschleunigt.

Immunsystem:
Wie bei einem Fieber wird die Körperabwehr angeregt, Keime werden intensiver bekämpft, Interleukin, Interferon und andere Substanzen der Körperabwehr werden (kurzzeitig) verstärkt produziert. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die regelmäßig saunabaden, weitgehend frei von Erkältungen und grippalen Infekten bleiben.

Haut:
In der Saunawärme wird die Haut viel intensiver durchblutet, der Lymphfluss wird angeregt, Schlackenstoffe werden abtransportiert. Durch das Schwitzen werden Talgreste, abgestorbene Hautschuppen abgestoßen. Die Haut wird durchfeuchtet. Die Hauterneuerung wird beschleunigt. Sauerstoff und Nährstoffe werden dem Gewebe verstärkt zugeführt. Die Haut wird rosig und frisch.

Die Wirkung auf verschiedene Organe

Vegetatives Nervensystem:
Der Wechsel zwischen Stress und Relaxen wird trainiert. Bei der Mehrzahl der Menschen wird der Parasympathikus angeregt (Müdigkeit, Entspannung nach mehreren Gängen).

Stoffwechsel:
Wird leicht angeregt durch Erwärmung, besonders in Haut und Atemwegen. Der verstärkte Abtransport der Stoffwechsel-Abfallstoffe aus dem Zwischenzellbereich führt zu einer „Entschlackung". Dieser Prozess beschleunigt die Verbesserung des Befindens nach einem „Kater", egal wo die Ursache liegt.

Nieren:
Werden in der Saunawärme besser durchblutet. Die Abfallstoffe, die ins Blut gelangen, werden durch die Nieren ausgeschieden.

Die Muskeln:
Werden in der Saunahitze besser durchblutet, Schlackenstoffe werden abtransportiert, die Beschleunigung des Stoffwechsels hilft bei der Heilung von beim Sport-Training eingerissenen Muskelfasern, daher wird in der Sauna der Muskelkater gelindert oder gar beseitigt.

Schlaf:
Die Einschlafzeit reduziert sich bei der Mehrzahl des Saunabesucher am Tag des Saunabesuchs um die Hälfte. Die Tiefschlafphasen nehmen um 45% zu. Allerdings gibt es eine Minderheit, bei denen der Sympathikus angeregt wird (Wachheit, Aktivierung). Diese Menschen saunieren besser morgens oder am frühen Nachmittag. In diesem Fall werden Einschlafprobleme beobachtet, wenn abends sauniert wurde.

Die Wirkung auf die Psyche

Die psychischen Wirkungen der Sauna sind wissenschaftlich kaum untersucht worden. Bei den Motiven, warum eine Sauna besucht wird finden wir Entspannung und Erholung mit ca. 70% ganz oben.

„In der Sauna wird das Soll zum Haben“ oder *„In der Sauna verraucht der Zorn“* sind zwei finnische Sprichworte. Die entspannende Wirkung ist wohl so eindeutig für die meisten Saunisten, dass eine wissenschaftliche Untersuchung nicht nötig erscheint.

Trotzdem könnte eine tiefgehende Untersuchung der psychischen Wirkung der Sauna und ihrer Vorbedingungen und Verbesserungsmöglichkeiten viel bringen.

Dr. Fritzsche vom Deutschen Saunabund nahm an, dass die thermischen Wechselreize und die damit verbundene Anregung des vegetativen Nervensystems hier eine wesentliche Rolle spielen.

Eine weitere Ursache für die Entspannung in der Sauna wird die Saunawärme sein, bei der sich die Spannung der Muskulatur vermindert. Die Entschlackung wie oben beschrieben wird einen Beitrag zum Frischegefühl leisten.

Die Wirkung auf die Psyche

Hier einige Thesen aus unserer Erfahrung mit der Sauna:
Die Saunahitze und die anschließende heftige Abkühlung werden von uns als extreme Bewährungssituation wahrgenommen und belohnt mit der Ausschüttung von Glückshormonen.

Vielleicht begeben wir uns in die Saunahitze wie in einen Uterus, den wir irgendwann wieder verlassen müssen, dabei bestimmen wir den „Geburtszeitpunkt" selbst. Das Abkühlen ist die Ankunft in der realen Welt, ein „neuer Anfang", verdient durch das Aushalten der Hitze. Der Guß mit kaltem Wasser könnte ein Reinwaschen von negativen Einflüssen, eine rituelle Neugeburt bedeuten.

Für viele Menschen ist die Sauna ein hervorragendes Antidepressivum, Sauna löst natürlich nicht unsere Probleme, sie gibt uns aber neuen Mut, die Dinge anzugehen. Saunabaden steigert so die Stressverträglichkeit.

Sich wiederholende Rituale sind bekanntlich für uns sehr wichtig. Besonders, wenn sie eine positive Erfahrung beinhalten. Der tiefere Schlaf nach der Sauna wird zum Anwachsen der seelischen Energien und zur Bewältigung anstehender Probleme das Seine beitragen.

Die tiefe Entspannung lässt uns neue Lösungswege erkennen, die wir oft ja gar nicht in der Phase der bewussten Arbeit oder im angestrengten Nachdenken finden.

Sauna ist sicher einer der Königswege der Entspannung zusammen mit Schlaf, Meditation, autogenem Training und Sport. Das Schöne daran ist, dass wir uns quasi passiv in diese Veränderung der Befindlichkeit hineingleiten lassen können.

Die Wirkung auf die Psyche

In Zeiten der Umwälzung finden wir den Schlüssel zur Bewältigung der Probleme in der Besinnung auf die eigenen Energien, auf den ureigensten Antrieb. Dazu müssen wir erst einmal loslassen, uns auf einfachste Ur-Sensationen und Ur-Erlebnisse zurückfallen.

So wird unsere Kreativität frei und wir können mit frischer Inspiration und frischen Energien die individuellen Lebensthemen angehen. Ein solches „Ur-Ritual“ ist das Saunabaden. Die Reduktion auf das Heiss/Kalt in ursprünglicher Nacktheit.

Die Nacktheit ist hier nicht nur aus Hygienegründen besser. Sie gibt uns die Chance, Statusdenken, Vollkommenheitsanspruch und Äußerlichkeiten für ein paar Stunden zu entkommen.

Dies zusammen mit anderen Menschen zu erleben, vermittelt uns: Wir sind nicht allein mit unserem Wunsch nach Entspannung und Rückbesinnung auf unsere ureigenen Kraftzentren. Austreten aus dem Alltag ist gesellschaftlich akzeptiert und legitim.

In der Sauna haben wir zudem die Chance, der Dauerbeschallung durch Internet und andere Medien zu entrinnen.

Die Entspannung in der Sauna führt oft zum Verschwinden von Spannungskopfschmerzen.

GARDEN EDEN

Die Wirkung auf die Psyche

Sauna in der Schwangerschaft:
Ist normalerweise kein Problem, wenn die Frau saunagewöhnt ist. Bei Problemen in den ersten Wochen den Arzt fragen.

Sauna für Kinder:
Kinder reagieren unterschiedlich auf die Hitze und Kälte: Da im Verhältnis zum Gewicht die Körperoberfläche größer ist, nimmt das Kind die Wärme in der Sauna schneller auf und kühlt schneller aus an der frischen Luft. Daher sollten Erwachsene die Kinder beobachten.

Sauna im Alter:
Hier gibt es keine Beschränkungen, außer den üblichen Kontraindikationen (siehe „Wann darf ich nicht in die Sauna“, Seite 25).

Badefehler

Warm duschen sofort nach der Sauna
Problem: Gefahr eines Kreislaufkollapses.

Nass in die Sauna
Sie fangen erst später zu schwitzen an.

Kopf zuletzt kalt abduschen
Problem: Gefahr eines Kreislaufkollapses, weil die Blutgefäße im restlichen Körper noch geweitet sind.

Zu kurz in die Sauna (z. B. nur 5 Minuten)
Problem: Wir nehmen nicht genug Wärme auf, um die Abkühlung gut zu vertragen, was die Erkältungsgefahr erhöht.

Sofort aufstehen und die Sauna verlassen
Problem: Gefahr eines Kreislaufkollapses, weil der Körper sich nicht an die Senkrechte gewöhnen kann und daher die Versorgung des Gehirns mit Blut kurz unterbrochen werden könnte.

Nicht von der Peripherie her kalt abduschen
Problem: Gefahr eines Kreislaufkollapses, weil die Blutgefäße im restlichen Körper noch geweitet sind

Sportliche Betätigung nach der Sauna:
Problem: Die Herzfrequenz beim Sport kann zu hoch werden, das vegetative Nervensystem ist auf Entspannung eingestellt, es kann zu erhöhter Ausschüttung von Cortisol kommen (Schwächung des Immunsystems). Richtig ist Sport vor der Sauna mit einer Pause von mindestens 30 Minuten.

Wann darf ich nicht in die Sauna?

In Finnland heißt es: *„Wer **zur** Sauna gehen kann, der kann auch **in** die Sauna gehen."* Das ist weitgehend richtig.

Wir wissen heute jedoch, dass es einige Krankheiten und Beschwerden gibt, bei denen wir vom Saunabesuch abraten müssen.

Zuerst die kurzfristigen Probleme:
Bei jeder Art von ansteckenden Krankheiten (Grippe, Hautkrankheiten, Erkältungen) kann die Sauna nicht besucht werden, ebenso wenig bei Entzündungen.

Es geht die Mär, dass ein Saunabesuch eine Erkältung heilen könnte, das trifft aber leider nicht zu. Wer saunaerfahren ist und ein minimales Kratzen im Hals spürt, kann versuchen, die Sache per Saunabad abzuwenden. Dies kann jedoch auch schief gehen und der Verlauf der Erkältung wird beschleunigt.

Wer schon Husten, eine laufende Nase und eventuell sogar Fieber hat, soll die Sauna meiden. Der Krankheitsverlauf kann dadurch sogar heftiger werden!

Langfristige Kontraindikationen

Wichtig vor allem ist der Rat des Hausarztes! Auf den sollten Sie hören oder auf die Zweitmeinung eines weiteren Arztes.

Bei Krebs und Epilepsie ist immer der Rat des Arztes einzuholen, der in Ausnahmefällen grünes Licht für den Saunabesuch geben kann.

Dekompensierte Herzinsuffizienz

Degenerative Herzerkrankungen mit schwerer *Angina pectoris*

Entzündliche Erkrankungen des Herzens mit Aktivitätszeichen

Alle Herzerkrankungen mit schon erhöhtem pulmonalem Widerstand

Dekompensierte Hypertonie ohne Regulationsfähigkeit, Hypertonie mit Nierenbeteiligung und Arbeitsinsuffizienz des Herzens.

Wer hier ganz sicher gehen will, kann auch im Garden Eden nachfragen. Wir können über den Deutschen Saunabund Kontakt mit erfahrenen Medizinern herstellen.

GARDEN EDEN

Das Saunaklima

Bis in die 80er Jahre des letzten Jahrhunderts fand in Deutschland Sauna meist bei 85 bis 95°C Lufttemperatur und 8 -15% relativer Luftfeuchte statt. Beim Aufguß wurden bis dreimal 3 – 5 Holzkellen Wasser mit Eukalyptus-, Fichtennadel- oder Zitronenmelissenextrakt auf den Ofen verteilt und kurz gewedelt.

Die Deutschen hatten die Saunatemperaturen übernommen, die in Finnland Ende der 40er und in den 50er Jahren gebräuchlich waren.

Um 1920 war das Saunaklima in Finnland weniger heiß, aber der relative Dampfgehalt der Saunaluft war wohl einiges höher (70°C und 25 bis über 30% relativer Luftfeuchte).

Heute (2015) werden aus Finnland 80 bis 85°C und über 20 % rel. Luftfeuchte berichtet.

Bei alledem müssen wir wissen, dass es in Finnland immer unterschiedliche Bau- und Ofenformen gab, ganz abgesehen von unterschiedlichen Heizmaterialien (Holz, Kohle und Strom).

Hier einige Bauformen: Blockhausbauweise mit Bohlen von 10 cm bis 50 cm Stärke, Saunen in festen Häusern aus Nut- und Federbrettern, mit Dampfsperre und Isolierung.

Wir finden Holzöfen, Kohle- und Elektroöfen aus Stahl, Steinöfen mit mehreren Kubikmetern Rauminhalt, mit und ohne Rauchrohren (z. B. für die urtümliche Rauchsauna).

Das Saunaklima

Durch unterschiedliche Bauarten, Ofentypen, Holzarten und Holzstärken variierte also das Saunaklima immer schon von feucht bis trocken, von heiß (75°C) bis sehr heiß (120°C), gemessen jeweils unter der Decke.

Durch die unterschiedliche Bauart und unterschiedlich die Wärme abstrahlende Öfen (mit bis zu mehreren 100kg Saunasteinen) schwankte schon damals der Anteil der Wärmestrahlung sehr stark.

Entgegen dem allgemeinen Dafürhalten wird in der Sauna zu ca. zwei Dritteln die Wärme über Strahlung auf den menschlichen Körper übertragen. Sie kommt vom Ofen, der Decke, den Wänden und auch den Saunabänken.

Wer schon einmal in der Sauna saß, weiß, dass die Lufttemperatur nach oben hin stark zunimmt (von ca. 35°C am Boden bis über 100°C an der Decke.

Ein ganz eigenes kompliziertes Kapitel ist die Luftfeuchtigkeit. Sie bestimmt nämlich zu großen Teilen die Intensität der Wärmeübertragung aus der Luft auf den Körper bei einer gegebenen Temperatur.

Zuerst einmal kennen wir die absolute und relative Luftfeuchtigkeit. Die absolute Feuchte der Luft wird in Gramm pro Kubikmeter gemessen, die relative in Prozent, und zwar im Verhältnis zur maximalen Fähigkeit der Luft bei einer bestimmten Temperatur, Wasserdampf aufzunehmen, ohne dass der Dampf sichtbar wird.

Das Saunaklima

Die Fähigkeit der Luft, Wasserdampf aufzunehmen nimmt bei steigender Temperatur um ein mehrfaches zu!

Hier ein paar Beispiele:

Lufttemperatur ° C	Sättigung der Luft mit Wasserdampf g/cbm
-10	2,5g
0	5 g
10	10g
30	30g
50	80g
60	125g
80	280g
100	580g

Die oben aufgeführten Dampfmengen bedeuten immer 100% relative Luftfeuchte. Wenn es bei 30°C Lufttemperatur im Sommer 60% Luftfeuchte hat (schwül!), sind das etwa 17g Wasserdampf pro Kubikmeter. In der Sauna bei 80°C bedeuten 10% relativer Feuchte um die 28g Wasserdampf pro m^3.

GARDEN EDEN

Das Saunaklima

Nehmen wir an, wir gießen bei 80°C Saunatemperatur und 15% rel. Feuchte einen Eimer Wasser mit 8 Litern auf (Raumgröße 25m² bei 2,50m Raumhöhe), steigt die rel. Luftfeuchte auf über 60% an (ca. 150g/cbm).

Das ist ein theoretischer Wert, weil der Aufguss vielleicht 6 Minuten dauert, bei 20-fachem Luftwechsel pro Stunde würde die Luft zweimal erneuert, also würde ein Teil des Wasserdampfs wieder abgeführt. Wir könnten für kurze Zeit vielleicht 25 % rel. Feuchte messen - immer unter der Annahme, dass das gesamte aufgegossene Wasser verdampft ist.

Das ist immer noch viel Dampf mit großer Wärmemenge, auch wenn wir bedenken, dass die weniger warme Isolierschicht, die sich um den Körper herum durchs Schwitzen bildet, durch das Wedeln zerstört wird und die heiße feuchtere Luft direkt auf die Haut trifft. Zusätzlich kondensiert Dampf an der kühleren Haut (ca. 40°C), womit noch mehr Wärme an die Haut transportiert wird (ca. 600 cal/g Wasser).

Welche konkreten Folgen hat das Saunaklima und unser Wissen um einzelne dieser Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden in der Saunahitze?
Zuerst: Der Schweiß kann in der Sauna relativ gut verdunsten, weil die Fähigkeit der Luft, Wasserdampf aufzunehmen, mit der Temperatur steigt. Damit kann der Körper einen Teil der Wärme, die in der Sauna aufgenommen wird, wieder abgeben.
Das ist ein wesentlicher Unterschied zum Dampfbad (ca. 48°C bei 100% relativer Feuchte). Daher vertragen wir die hohen Temperaturen relativ gut für 10-25 Minuten.

Das Saunaklima

In jeder Sauna finden wir ein individuelles Klima vor, das beeinflusst wird von den Baumaterialien von Wänden, Ofen und Saunabänken. Je nach Holzart können Abstrahlung und spezifische Wärme stark differieren. Es sind hauptsächlich die Faktoren Temperatur, Strahlungsintensität und Feuchte, die für das (relative) Wohlbefinden in der Saunahitze verantwortlich sind.

Darauf reagieren Menschen nicht immer gleich, der eine wird die trockene, heiße Sauna vorziehen, der andere vielleicht 75°C und 17% Feuchte angenehmer finden. Dazu kommt noch die Tagesform, von der abhängt, wie lange wir in der Saunahitze verweilen können und wollen.

Und noch eine Information: Thermometer und Hygrometer (für die relative Luftfeuchtigkeit) zeigen selten genaue Werte an. (Es ist wirklich so: Drei Thermometer, drei Temperaturangaben…)

Also: Immer auf den Körper hören, wenn wir uns unwohl fühlen und die Saunakabine verlassen; 8 Minuten als Minimum sind genug.

Sauna macht glücklich

Wir haben im November 2019 unter dem Titel "Glück ist ansteckend - wie eine Grippe!" ein interessantes Interview mit dem Glücksforscher Stefan Klein in der Frankfurter Allgemeinen gelesen. Stefan Klein ist Physiker, Philosoph und Gastprofessor für Kulturwissenschaften an der Universität der Künste in Berlin. 2002 erschien von ihm „Die Glücksformel, oder: Wie die guten Gefühle entstehen", zuletzt veröffentlichte er das Buch „Wir werden uns in Roboter verlieben". Kurz gefasst erklärt er uns im Interview, wie Glück entsteht und weitergegeben wird:

Glück entsteht:

1. Durch Begehren
2. Durch Genießen
3. Nur mit einem Gegenüber

Wir sind glücklicher, wenn Menschen in unserer nahen Umgebung fröhlich sind und das auch zeigen. Dabei müssen diese Menschen physisch präsent sein, d.h. ein positives Gespräch mit einem Fremden macht uns glücklicher als ein Telefonat mit einem guten Freund in Hamburg oder ein Chat im Internet.

Wichtig: Besitz und sozialer Status sind nicht entscheidend für Glück!

GARDEN EDEN

Sauna macht glücklich

Glück ist etwas ganz Einfaches, eine automatische Reaktion unseres Organismus auf etwas, was uns passiert oder was wir uns vorstellen. Das ist überhaupt nichts besonders Kognitives, sondern wir erleben es einfach: Im Interview mit der FAZ berichtet Glücksforscher Stefan Klein, dass die Forschung in den letzten 10 bis 15 Jahren sehr viel über die soziale Bestimmtheit des Glücks verstanden habe – dass es sich dabei nicht nur um ein individuelles Phänomen handele, sondern zwischen den Menschen entsteht.

Dies werde besonders deutlich beim Vergleich der Lebenszufriedenheit von reichen Industrieländern mit teils wesentlich ärmeren, südamerikanischen Ländern: Die Zufriedenheit der Bevölkerung sei dort größer, obwohl man dies wegen der gesellschaftlichen Umstände nicht erwarten würde - die Menschen stecken sich gegenseitig mit ihrer Zufriedenheit an.

Glück und Lebenszufriedenheit, erklärt Stefan Klein, seien aber nicht das Gleiche: Während sich die Lebenszufriedenheit aus komplizierten Faktoren wie dem Vergleich mit anderen Menschen in unserem Umfeld oder der Reflexion unseres Alltags zusammensetze, handele es sich bei Glück tatsächlich um ein Gefühl.

Den Unterschied verdeutlicht er durch das Beispiel eines achtstündigen Arbeitstages, an dem die Sonne siebeneinhalb Stunden ins Büro scheine und die Arbeit Spaß mache. Folge daraufhin aber ein halbstündiger Streit mit einem Kollegen, sei es oft einzig diese Auseinandersetzung, an die man sich am Ende des Tages erinnere. Eigentlich sei man den Großteil des Tages glücklich gewesen, doch die Lebenszufriedenheit sei niedrig.

Sauna macht glücklich

Meist seien wir glücklicher als wir meinen, merken dies aber oft nicht, da sich ein glücklicher Tag sowie niedrige Lebenszufriedenheit überschneiden können. Evolutionär bedingt gewichtet der Mensch negative Erfahrungen schwerer als positive. Dies mache es nötig, für Abwechslung zu sorgen: Bewegung habe viel mit Glück zu tun, weshalb es den Glücksforscher bei schlechter Laune ins Schwimmbecken oder in die Sauna ziehe.

Und da, liebe Freunde des Garden Eden, kommen wir ins Spiel!
In der Sauna bewegen wir uns mit realen Menschen, die alle positives Erleben suchen. Dieses Bedürfnis bringt uns den anwesenden Menschen nahe, auch wenn wir vielleicht ganz alleine, ohne viel Kontakt saunieren. Durch die Sauna entspannen wir unwillkürlich, das nimmt die Seele automatisch mit. Wir genießen etwas ganz Einfaches, ganz Unmittelbares, das nicht zur virtuellen Welt gehört!

Entspannungsfördernd ist die ausgedehnte Ruhephase nach jedem Saunagang. So kommt die Körpertemperatur wieder in den Normalbereich. Der Kreislauf stabilisiert sich. Wenn wir dabei auf Handy, Emailchecken und Simsen verzichten, beruhigt sich die Seele noch mehr und wir tanken Energie für die nächsten Tage.

Auch die Nacktheit in der Sauna hat Ihren Anteil an der Entspannung: Wir sind mit unseren kleinen Unvollkommenheiten behütet und respektiert, brauchen uns mit niemandem vergleichen, kein Status muß verteidigt oder aufgebaut werden. Die gegensätzlichen Temperaturreize und die Reizarmut in der Sauna lassen uns runterkommen von Stress und Fremdbestimmung.

Mehr zum Thema „Warum nackt in der Sauna“ finden Sie auf Seite 37.

Sauna macht glücklich

Sauna ist Vorbeugung gegen Burnout
Für viele von uns ist der Alltag purer Stress. Wir hetzen von Termin zu Termin, versuchen auch die kürzeste Abgabefrist einzuhalten und bleiben selbstverständlich länger, wenn der Chef uns noch braucht. Was wir dabei vergessen: **Uns selbst**.

Wer über eine längere Zeit so durch sein Leben rast, riskiert einen Burnout. Irgendwann sagen uns Körper und Psyche: Nichts geht mehr. Das muss aber nicht sein. Wer sich kleine Auszeiten im Alltag schafft, sorgt dafür dass Stress wirksam abgebaut wird. Gleichzeitig tanken Sie in diesen Auszeiten auch noch Kraft für neue Aufgaben. Durch das verbesserte allgemeine Wohlbefinden kann eine grundlegende Heiterkeit erhalten werden, was der berüchtigten Herbst- und Winterdepression vorbeugt.

Und das beste für eine solche Auszeit ist ein Saunatag.

Saunaetikette

Die Sauna ist ein Ort, an dem wir uns nackt und ungeschützt aufhalten. Daher ist hier besondere Rücksichtnahme wichtig. Es begegnen sich Menschen unterschiedlichster Herkunft und sozialer Milieus. Daher sind Toleranz, Friedfertigkeit und Dezenz oberstes Gebot.

Immer ein großes Handtuch unterlegen

Badeschuhe vor der Kabine lassen

Wenn man die Sauna betritt, leise grüßen

Keine Körperpflege in der Sauna (Rasieren, Nägel schneiden etc.)

Die anderen Gäste nicht anstarren

Keine lauten Gespräche in der Kabine, wenn andere Menschen in der Sauna sind

In den Ruhebereichen sollte man nicht telefonieren

Zärtlichkeiten sollten im gesamten Haus unterbleiben

Das Handy sollte auf auf „stumm“ gestellt werden.

Saunaetikette

Warum nackt in der Sauna?
Zuerst einmal, weil die Finnen nackt saunabaden und uns das so überliefert haben. Die naheliegendsten Gründe für die Nacktheit sind: Die Saunahitze wirkt direkt auf die gesamte Haut des Menschen und der Körper kann die Hitze unbekleidet besser durch Verdunstung von Schweiß abwehren.

Würden wir teilweise bekleidet in der Saunahitze bleiben, müssten wir die „Kleidung" nach jedem Saunagang waschen, weil Schweiß nach einer gewissen Zeit anfängt zu müffeln. Der Schweiß lässt sich nackt schnell und wirksam am ganzen Körper wegspülen.

Auch beim „Nachschwitzen" am Fußbecken kann der nackte Körper die Wärme besser nackt abführen. Das gleiche gilt fürs Abkühlen im Freien. Und: Das Gefühl des Entschlackens, der vollkommenen Reinigung der Haut stellt sich beim Saunabaden in Nacktheit einfach besser ein. Es ist also einfach viel praktischer und angenehmer, nackt zu saunieren.

Viele Saunabesucher reagieren ungehalten, wenn von „Neulingen" in Badebekleidung sauniert wird. Wir lassen den Menschen Zeit, um festzustellen, dass die Nacktheit vollkommen in Ordnung ist, und man nichts preisgibt, wenn man in der Sauna nackt bleibt.

Dr. Fritzsche vom Saunabund tadelte das bekleidete Saunieren als sehr unhygienisch. Das war natürlich stark übertrieben.
Es ist einfach eine praktische und angenehme Sache, die inzwischen fest zur Saunatradition gehört.

Die Geschichte der Sauna

Das Steinschwitzbad, also das Luftbad, in dem mittels erhitzter Steine geschwitzt wird, ist ein uraltes Kulturgut der Menschheit. Es reicht bis in die Steinzeit zurück. Man nimmt an, dass es sich mit den Völkern Ostasiens, wo erste Funde anzutreffen sind, über die Beringstraße (die damals noch eine Landbrücke war) nach Nord- und von dort nach Mittel- und Südamerika ausgebreitet hat.

Denn man trifft diese Art des Bades sowohl bei den Eskimos in Alaska als auch bei den Indianern Nord-, Mittel- und Südamerikas. Andererseits wurde es von Ostasien mit den nach Westen ziehenden Völkerstämmen nach Innerasien bis zum Ural verbreitet.

Schriftliche Zeugnisse gibt es bereits vor zweieinhalbtausend Jahren. Von Kleinasien hat es seinen Weg in den ganzen Mittelmeerraum genommen. Die Finnen sollen vor etwa zweitausend Jahren aus ihrer asiatischen Urheimat nach Nordwesten in ihre heutigen Siedlungsgebiete gezogen sein und die Badegewohnheit mitgebracht haben. Von den Wikingern ist überliefert, dass Sie sich einmal die Woche in der Badestube grundgereinigt haben.

Die Geschichte der Sauna

Bei slawischen Volksstämmen ist dieses Schwitzbad ebenfalls früh verbreitet. Sicher ist es von ihnen auch bis in die mitteleuropäischen Länder verbreitet worden: Die ältesten Zeugnisse der Badstube in Mitteleuropa, die nach alten Holzschnitten und Stichen der heutigen Sauna mit ihrer Holzauskleidung und den aufsteigenden Bänken sowie dem Ofen gleicht, sind aus der Zeit der Merowinger (5. - 8. Jahrhundert) überliefert.

Der Begriff „Badstube", der in vielen Schriften des Mittelalters vorkommt, ist dabei nicht eindeutig: Zum Teil handelt es sich um Schwitzbäder der schon genannten Art, zum Teil war es aber auch ein Raum mit einem Zuber oder einer Wanne, wo in Wasser gebadet wurde. Das Wort „Stube" bedeutet ursprünglich das heizbare Gemach, Badezimmer.

Ein Wiener Gelehrter, Georg Zappert, hat vor 150 Jahren die Schrift „Über das Badewesen mittelalterlicher und späterer Zeit" herausgebracht und Zahlen angegeben.

Danach bestanden im Mittelalter in Wien 29, in Paris 26, in Basel 15, in Nürnberg 15, in Ulm 10 und in Berlin 5 öffentliche Badstuben.

Daneben gab es eine große, aber nicht bekannte Zahl von privaten Badstuben. Nicht erfasst sind bei Zappert die öffentlichen und privaten Badegelegenheiten in Kleinstädten, Dörfern und auf einzelnen Höfen.

Die Geschichte der Sauna

Aus den meisten früheren und späteren mittelalterlichen Überlieferungen klingt die große Beliebtheit der saunaähnlichen Körper- und Gesundheitspflegestätte heraus, die im gesamten Volke, in allen Ständen und Schichten, bestanden hat.

Man fragt sich deshalb erstaunt, wie es dann möglich war, einen solchen Kulturbestandteil innerhalb von 100 Jahren, etwa von 1600-1700, einfach aussterben zu lassen.

Viele Badestuben haben sich im Spätmittelalter moralisch anfechtbar gezeigt, ansteckende Krankheiten (Syphilis) haben hier einen Beitrag zum schlechten Ruf der Badestuben geleistet. Hinzu kam, dass durch das „Schröpfen", bei dem die Haut mit Schröpfmessern geritzt wird, viele Krankheitskeime durch die nicht desinfizierten Messer verbreitet wurden. Kirchliche und staatliche Institutionen haben die Badestube geächtet und teilweise verboten.

Lediglich auf einigen Bauernhöfen haben Badehäuser (z. B. im Alpenraum) nach Art der alten Badstuben bis ins 19. Jahrhundert überlebt.

In Finnland hat sich die Sauna wohl so gut gehalten, weil Finnland vorwiegend ländlich strukturiert war und die Entwicklung nicht in Richtung der mitteleuropäischen Badestube ging (Prostitution, ansteckende Krankheiten durch schlechte Medizin). Ähnlich dürfte es sich im Norden Russlands ergeben haben, wo die Banja noch heute lebendig ist.

Die Sauna in Deutschland seit 1920

Es war tatsächlich ein Neuanfang, als man diese Badeform bei uns wieder einführte und dabei das finnische Wort „Sauna" mit übernahm. Bereits vor dem Jahr 1948 („Währungsreform"), nach der sich die Saunabetriebe entwickelten, hat es eine Reihe von einzelnen Sauna-Anlagen gegeben.

Ab Mitte der 20er Jahre des letzten Jahrhunderts wurden in Deutschland „wieder“ einige Saunabäder eröffnet. Die berühmteste Sauna vor dem Krieg wurde im olympischen Dorf 1936 eingerichtet. Einen starken Schub erlebte das Saunabaden nach dem Krieg durch Soldaten, die in Finnland und Russland Sauna und Banja schätzen gelernt hatten und Saunabäder eröffneten. (Darunter auch der Vorsitzende des späteren Deutschen Saunabundes Dr. W. Fritzsche).

Bis 1960 waren bereits 1.000 öffentliche Saunabäder zu zählen, bis 1970 2.500. Diese Zahl verdoppelte sich bis 1980 auf mehr als 5.000.

Die Zahl der insgesamt für die deutsche Bevölkerung zur Verfügung stehenden öffentlichen Saunaanlagen kann heute mit etwa 10.000 angegeben werden (davon etwa 5000 in Hotels und 2500 in Fitness-studios. In den 90er Jahren kamen viele öffentlich subventionierte Freizeitbäder hinzu – ca. 400). Dadurch ging die Zahl der privat geführten Saunabetriebe stark zurück (ca. 800).

Heute geht man von ca. 25 Mio. Menschen in Deutschland aus, die die Sauna kennen und mehr oder weniger regelmäßig praktizieren.

Die Geschichte des Garden Eden

Der GARDEN EDEN gehört zu den schönsten professionell geführten Wellness-Anlagen Deutschlands, er setzte von Beginn an in Punkto Hygiene und Schwimmbadtechnik Maßstäbe.

Er wurde 1986 von Dietzenbacher Unternehmerin Doris Richter errichtet und im Jahre 1994 vom heutigen Inhaber Herrant Vortisch übernommen. Die Anlage wurde seither stetig erweitert.

HERBST 1986
Eröffnung mit kleiner Liegewiese und Freibecken.

FRÜHJAHR 1989
Bau der **Außensauna**. Größere Liegewiese

FRÜHJAHR 1991
Artikel im *STERN* über Sauna in Deutschland: Garden Eden als schönste Sauna Deutschlands.

Ende DEZEMBER 1993
Übernahme durch die neuen Eigentümer, Mitgliedschaft im Deutschen Saunabund e.V

GARDEN EDEN

Die Geschichte des Garden Eden

1994 - 1999

FIT FOR FUN: Garden Eden unter den 10 schönsten Saunen

IMPULSE: Garden Eden in der Liste der schönsten Saunaanlagen

Einbau eines neuen **Amethyst-Dampfbads**

Fertigstellung der neuen vergrößerten Liegewiese

Bau der **Maa-Sauna**

Eröffnung des neuen **Garden Eden - Health and Beauty**

Anschaffung von Cardio-Fitnessgeräten: Laufband, Stepper, Fahrrad (alle mit Herzfrequenzmessung)

2000-2004

Neue Bestuhlung im Gartenrestaurant

Neugestaltung der beiden Restaurants

Anschaffung einer **Scherbeneismaschine** für Aufgussrituale

Übernahme der Massagepraxis in eigene Regie

Neues elektronisches Schließsystem für die Garderobenschränke

Anschaffung eines Geräts für **Stoßwellentherapie**

120 Safes für Wertgegenstände der Gäste

GARDEN EDEN

Die Geschichte des Garden Eden

2000 - 2004

Neue Blockhaussauna im Garten: **Die Lapplandsauna**

Beginn einer behutsamen **Komplettrenovierung** mit der Innenarchitektin Bärbel Schwabe, die den Garden Eden mitentworfen hat

Komplette Erneuerung der **automatischen Überwachung der Wasserhygiene** für alle Becken.

2005-2008

Einbau einer **Einbruchmeldezentrale**

Neues **Computernetzwerk samt WLAN** für Gäste wird eingerichtet

Einbau einer **neuen Gebäudesteuerung**, die fast alle technischen Anlagen von der Heizung bis zum Pool zentral steuert

GARDEN EDEN

Die Geschichte des Garden Eden

2009-2013

Neue Fliesen im Restaurant, und einem Teil des Saunabereichs

Innensaunen mit Bambus neu verkleidet

Neue Tische im Restaurant

Der **Außensaunapavillon komplett umgestaltet** (Steinsauna)

Neue Ruheliegen für den Innenbereich

Alle Ruhebereiche im Erdgeschoß neu gefliest, **neues Farbkonzept**

Schlafraum in die ruhigere 1. Etage verlegt

Whirlpool in einen Pavillon im Garten verlegt

Duschen in den Herren- und Damenumkleiden komplett erneuert

Weitere Bäume im hinteren Teil des Gartens neu gepflanzt

GARDEN EDEN

Die Geschichte des Garden Eden

2014 - 2018

Marcel Rieß kam 2018 als Teilhaber hinzu; er übernahm die Anteile von Stephanie Vortisch.

Neue Liegenauflagen und **Sonnenschirme** im Garten

Liegeinseln im hinteren Teil des Gartens eingerichtet

Decke im großen Innenraum neu verkleidet

Steinsauna: Neue Bankkonstruktion mit neuen Abachiliegen

Wände im Restaurant und im Erdgeschoß neu verputzt

Neue Licht/Tonanlage für die Lapplandsauna (Eventaufgüsse)

Die **Wasserbetten** im Schlafraum ersetzt

Neuer Raucherpavillon, Verbesserung der Beleuchtung

Mehr Duschmöglichkeiten und **über 100 neue Liegen** im Garten

Oberer Ruhebereich mit **neuen Liegen** ausgestattet

GARDEN EDEN

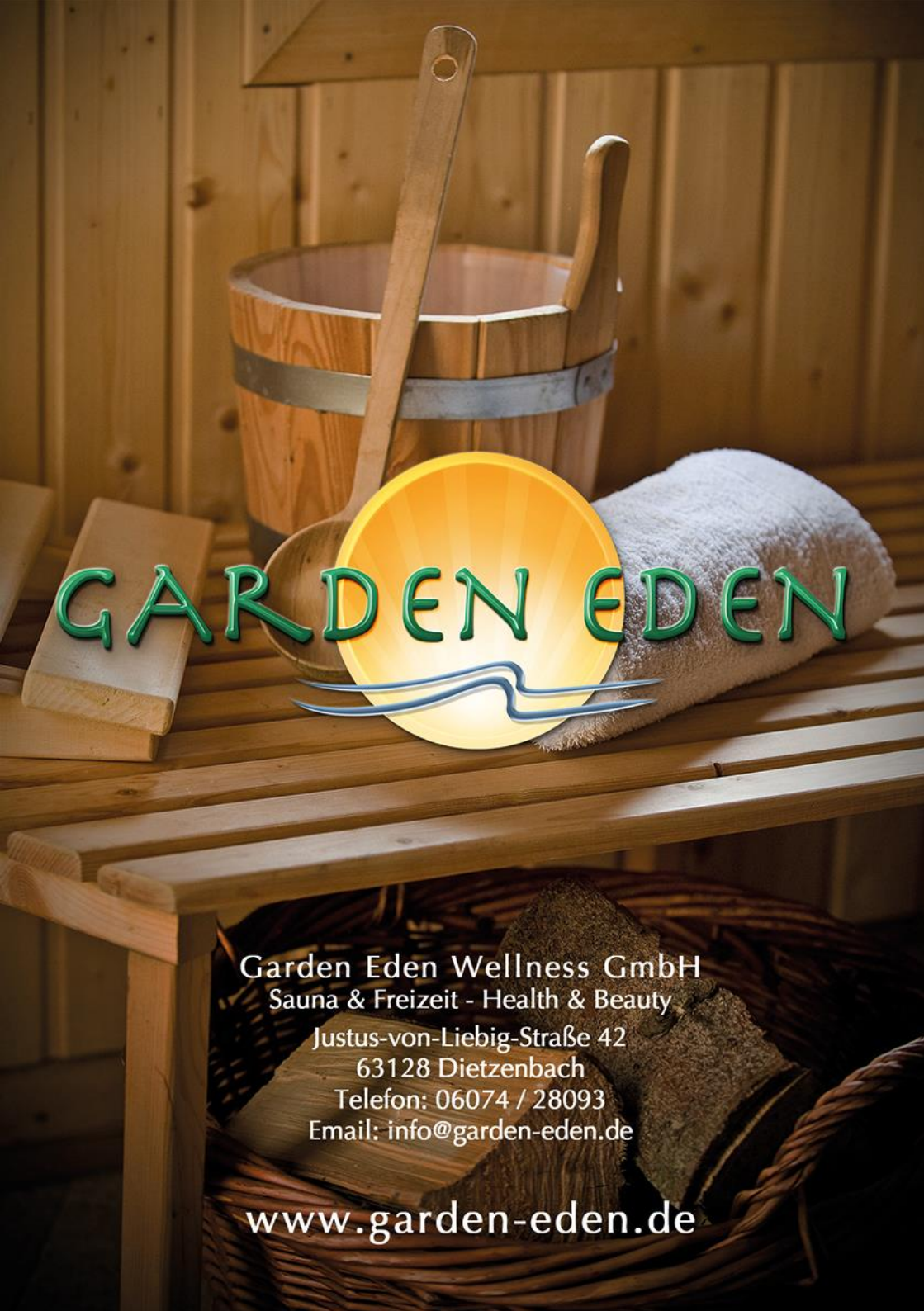
Die Geschichte des Garden Eden

2019-2022

Dampfbad und **Duschen in der Steinsauna** renoviert
400 m² Photovoltaik-Solaranlage auf dem Dach
Neugestaltung Schlafraum mit neuen **Boxspringbetten**
Einbau einer **Kaminecke** im Ruhebereich des 1. Obergeschosses
Ruhebereiche im 1. Obergeschoss erneuert und umgestaltet
Komplettrenovierung der WC-Anlagen im Saunabereich
Anpassung an die Corona-Abstandsregeln
Neugestaltung der Innengastronomie + Beleuchtung + Bestuhlung
Brand der Maa-Sauna, **Neubau der Erdsauna** an gleicher Stelle
Erweiterung und Verstärkung des WLAN in Haus und Garten

Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns an!
Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

Quellen:
„Alles über Saunabaden" Broschüre des Deutschen Saunabunds,
Eine Einführung von Dr. med. I. Fritzsche und W Fritzsche 2002, Bielefeld
„Die wissenschaftlichen Grundlagen des Saunabades" Dr. med. I. Fritzsche und
W. Fritzsche, 1980, vergriffen, erhältlich als PDF beim Deutschen Saunabund
„Das große Saunabuch" Robert Kropf, Kneipp Verlag Wien, 2009
Unterlagen zum Saunameisterlehrgang des Deutschen Saunabunds 2009 Bielefeld
Website des Deutschen Saunabunds
Website „Sauna in Deutschland


GARDEN EDEN
Garden Eden Wellness GmbH
Sauna & Freizeit - Health & Beauty
Justus-von-Liebig-Straße 42
63128 Dietzenbach
Telefon: 06074 / 28093
Email: info@garden-eden.de
www.garden-eden.de