www.bestofspa.at

best of spa

AUSGABE 01
19/20

MAGAZIN FÜR WELLNESS & LIFESTYLE

HEISSKALT

Ganzheitliche Gesundheit

In der Saunaforschung ist längst bewiesen, dass uns regelmäßiges Schwitzen gesünder macht. Wir haben einen Experten zum Gespräch getroffen.

Andere Länder, andere Sitten

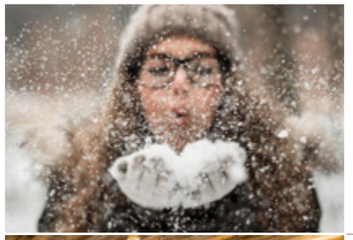
Das Saunieren gewinnt weltweit an Beliebtheit. Doch überall genießen Menschen die gesunde Hitze anders. In diesem Magazin finden Sie den „Sauna Knigge" der Kulturen.

Powerfood für den Körper

Superfoods versprechen Wohlbefinden und Gesundheit. Wir haben uns angesehen, was hinter dem Trend steckt. Was können Kurkuma und Co.?

Die Kälte ist angenehm, wenn man sich wärmen kann.

Blaise Pascal (franz. Mathematiker, Physiker und Literat)



04
Eis und Kälte
Unser Körper stellt sich jetzt den Herausforderungen des Winters. Es gibt zahlreiche Strategien gegen Eis und Kälte, die uns gut tun.

06
Rundum gesund
Neue Erkenntnisse der Medizin bestätigen, dass regelmäßiges Schwitzen unsere Gesundheit fördert und unterstützt.

08
Nackt oder bekleidet
In Russland nennt man sie „Banja“, in der Türkei „Hamam“, in Japan „Sentos“. Geschwitzt wird überall, doch überall anders.

10
So riecht der Winter
Zum Aufguss gehört der passende Duft. Winterliche Aromen sorgen für innere Wärme und Ausgeglichenheit.

12
Mein erstes Mal
Wer zum ersten Mal eine Sauna besuchen möchte, dem stellen sich oft viele Fragen. Wir haben die Antworten.

14
Powerfoods
Die Lebensmittel mit dem besonderen Können versprechen ein Plus für unseren Körper. Sie liegen voll im Trend.

18
Wenn der Durst kommt
In der Sauna verliert der Körper viel Flüssigkeit. Wer richtig entschlacken will, der sollte zum richtigen Zeitpunkt trinken.

Editorial

Liebe Leserin! Lieber Leser!
Liebe Saunafreunde!

Die kalte Jahreszeit ist da und somit startet die Hauptsaison der Sauna. Zwar ist der Gang in die skandinavische Schwitzstube das ganze Jahr gesund, aber so richtig hinein zieht es uns im Winter: Wenn Kälte und Nebel in Mark und Bein zu kriechen scheinen.
Doch es ist nicht einfach nur „heiß“ in der Sauna. Regelmäßige Schwitzbäder fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden.

In diesem Magazin lesen Sie über die Wirkung der Schwitzkammer sowie von medizinischen Erkenntnissen und Sie finden Tipps zum Thema Essen und Trinken. Tauchen Sie gemeinsam mit uns in das Erlebnis Sauna ein! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ing. Peter Schiestl
Herausgeber „Best of Spa“

Eis und Kälte

Sauna und die kalte Jahreszeit

Der Winter hält Einzug, die Temperaturen sinken, die Natur ist bedeckt von einer dicken Schnee- und Eisschicht. Die kalte Jahreszeit ist da. Der Mensch friert und muss seinen Körper vor den Gefahren der Kälte schützen. Wir sehnen uns nach Wärme.

Dies ist die Zeit, in der wir die Gemütlichkeit vor dem Kaminofen genießen. Dick eingewickelt in eine kuschelige Decke spüren wir, wie die Wärme uns mit Glück erfüllt. Heiße Getränke und eine geborgene Umgebung schaffen Seelenheil und tun dem Körper gut. Ferner ist die kalte Jahreszeit jene Zeit, in der viele Menschen in der Sauna ihren Körper wärmen und ihren Geist aktivieren.

Die positive Wirkung regelmäßiger Saunabesuche auf Physis und Geist ist unumstritten, selbst in der Wissenschaft. Wer zwei- bis dreimal pro Woche einen Besuch in der Sauna macht, der hilft seinem körpereigenen Abwehrsystem im Kampf gegen Viren und Bakterien. Diese Besuche sollten am besten das ganze Jahr über erfolgen, auch im Sommer. Dann lassen sich schon nach einem halben Jahr einige positive Effekte erkennen. Die Sauna sorgt für ein verbessertes Hautbild, die Abwehrkräfte kommen besser in Schwung, sie bringt den Kreislauf auf Trab, verbessert die Atmung und hilft etwa bei Einschlafproblemen oder gegen Kopfschmerzen.
Wichtig beim Saunabesuch ist dabei immer die Abkühlung. Durch das Wechselspiel von Hitze und Kälte, von Schwitzphasen und dem anschließenden Kaltbad wird der Körper abgehärtet, dadurch widerstandsfähiger gegen Erkältungskrankheiten und damit für die kalte Jahreszeit besser gerüstet. Sauna und Kälte sind untrennbar miteinander verbunden.

Im Winter bietet sich zur Abkühlung nicht nur ein Gang ins Freie an, sondern auch die Abkühlung im Schnee. Auch wenn die Überwindung schwer fällt, der medizinische Nutzen des Kälteschocks ist wissenschaftlich unumstritten: Während die Durchblutung in der Sauna auf Hochtouren läuft, drosselt der Körper sie in Sekundenschnelle bei heftigem Kältereiz, um sich vor Wärmeverlust zu schützen. Ein so geübter Körper kühlt im Winter langsamer aus und durch die Wiederholung dieses Effekts lässt sich das Gefäßsystem der Haut sogar trainieren. So können die Gefäße im Alltag schneller und effektiver auf Temperaturunterschiede reagieren.
Kurzum: Die Sauna hilft uns tatsächlich im Kampf gegen die Kälte. Regelmäßige Besuche über das ganze Jahr helfen uns, unser Schutzschild gegen Bakterien und Viren zu stärken und damit macht uns die Sauna wesentlich gesünder.

Kälte ist in manchen Fällen sogar gesund oder kann gesund machen. Bei Rheuma und bei Sportverletzungen werden mittlerweile mit Hilfe der Kältetherapie gute Ergebnisse erzielt. Kälte hat einen abschwellenden Effekt und mindert Schmerzen.

Was hilft gegen Kälte und Frost?

Wind, Nässe, Eis und Schnee – im Winter muss das Abwehrsystem unseres Körpers Hochleistungen vollbringen. Um den Widrigkeiten der kalten Jahreszeit zu trotzen gilt es, sich mit unterschiedlichen Tricks und Techniken warm zu halten.

1 Kleidung

Schlechtes Wetter gibt es nicht, es gibt nur ungeeignete Kleidung. Ein altes Sprichwort, das viel Wahrheit in sich trägt. Mützen, Wollpulli, Handschuhe, dicke Mäntel und Jacken schützen unseren Körper davor, bei Schnee und eisigen Temperaturen auszukühlen. Unser Tipp: Eine wohlig warme Daunenjacke bietet einen angenehmen Tragekomfort, da sie sehr leicht ist und gleichzeitig perfekt vor Kälte schützt.

2 Abkühlung

Es klingt skurril, aber kleine Abkühlungsmomente helfen tatsächlich gegen Kälte. Wer sich aufrafft, seinen inneren Schweinehund überwindet und etwa barfuß durch den Schnee läuft oder sich morgens kurz kalt abduscht, der profitiert von der Weitung der Gefäße und fühlt sich danach sichtlich gewärmt. Positiver Nebeneffekt: Mit solchen kurzen Kältekonfrontationen stärken wir zudem unser Immunsystem.

3 Lachen

Ob man es glaubt oder nicht: Lachen hilft gegen Kälte. Wer richtig herzhaft lachen kann, kommt dabei ins Schwitzen und vergisst, dass er friert. Das haben Forscher der Universität Zürich herausgefunden. Lachen wirkt offenbar schmerzlindernd. Die Ergebnisse der Studie zeigten, wer oft lächelt, hält Kälteschmerzen fast doppelt so lange aus. Lachen stärkt zudem das Abwehrsystem und sorgt für eine tiefere Atmung.

4 Bewegung

Bewegung regt die Durchblutung an und dadurch fühlen wir uns wärmer. Auf Sport und Bewegung in der frischen Luft sollte man daher im Winter nicht verzichten. Außerdem bietet das Joggen und Spazieren in der Kälte ein einzigartiges Naturerlebnis, das Energie liefert. Fühlen sich Finger und Zehen kalt an, dann helfen kleine, schnelle Bewegungen gegen die Kälte.

5 Gewürze

Wer sich von innen wärmen möchte, der kann auf feurige Gewürze setzen. Bei Chilis, Peperonis und Pfefferschoten löst der Inhaltsstoff Capsaicin die typische Hitze und das Brennen im Mund aus und heizt dem Körper ein. Ein absolut unvergleichlicher Winterbegleiter in seiner Wirkung ist Ingwer. Die kleine Knolle ist gut für die Verdauung und wirkt den ganzen Tag über auf unseren Körper wärmend.

6 Massage

Massagen fördern die Durchblutung und erwärmen unseren Körper. Am besten verwenden wir für die Massagen im Winter Rosmarinöl. Rosmarin regt den Kreislauf an, belebt und wärmt uns.

Tauern Spa Kaprun

Rundum gesund

Medizinische Erkenntnisse der Saunaforschung

Regelmäßiges Saunieren hilft nicht nur der inneren Entspannung oder dem Bedürfnis nach Wärme in der kalten Jahreszeit. Die Schweißkammer ist längst Gegenstand unterschiedlichster medizinischer Studien, denn die Wissenschaft hat erkannt: Die Sauna hilft unserem Körper.

Herzinfarkt, Schlaganfall, Aneurysmen und Herzinsuffizienz sind Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, die nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen zählen. Ein deutlich reduziertes Risiko, an einer Herz-Kreislauferkrankung zu versterben, haben Personen, die häufig die Sauna besuchen. Zu diesem Schluss kamen erst kürzlich Wissenschaftler der Universität Innsbruck und der Universität Ostfinnland, die seit den 1980er Jahren mehr als 1600 Finnen und Finninnen untersuchen, die regelmäßig die Schwitzkammer besuchen. Dass häufiges Saunieren auch das Schlaganfall-Risiko erheblich senkt, konnte das österreichisch-finnische Team bereits in einer zuvor erschienenen Publikation belegen.

Dr. Harald Maruna ist Arbeitsmediziner und Berater des Österreichischen Saunaforums. Er kennt die neuesten Erkenntnisse der Saunaforschung und weiß, wie gut das Zusammenspiel aus Schwitzen und Abkühlen unserem Körper tut. Wir haben ihn zum Interview getroffen.

Herr Prof. Dr. Maruna, wie die Sauna auf unseren Körper wirkt – dieser Frage wird in der Wissenschaft mittlerweile viel Platz gewidmet. Die Ergebnisse der finnischen Studie sind sehr vielversprechend. Senkt regelmäßiger Saunabesuch wirklich das Risiko für plötzlichen Herztod?
Ja, es gibt eine eindeutig nachweisbare Senkung des Risikos für plötzlichen Herztod bei regelmäßigen Saunagängen im Vergleich zu einer Gruppe von Nicht-Saunabesuchern. Die Studie zeigte, dass der Effekt umso größer war, je regelmäßiger, länger und häufiger die Saunagänge erfolgten. Ähnliche Resultate wurden auch in einer Studie erzielt, welche die Herzmuskelschwäche untersuchte. Daraus lässt sich allerdings noch nicht schlussfolgern, dass Personen, die über einen langen Zeitraum regelmäßig die Sauna besuchen, eine höhere Lebenserwartung haben. Genauere Studien dazu fehlen noch. Die finnische Studie belegt aber, dass es ratsam ist öfter in der Woche in die Sauna zu gehen und das regelmäßig, das ganze Jahr über. Das ist auch mein Rat. Die Sauna ist kein Winterphänomen, sie ist ein Ganzjahresvergnügen.

Abgesehen von den positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System: In welchen Bereichen kann die Sauna unserem Körper noch helfen?
Jetzt in der kalten Jahreszeit denke ich da an den gesamten Bereich der Atemwegserkrankungen. Gerade bei chronischen Beschwerden, etwa einer chronischen Bronchitis, bei chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) oder bei ständigen Infekten wie Husten, Schnupfen oder Heiserkeit hilft die Sauna erfahrungsgemäß. Der Temperaturanstieg fördert eine verstärkte Schleimproduktion.
Weitaus weniger bekannt sind die Ergebnisse bei Demenz- und Alzheimererkrankungen. Regelmäßige Saunabesuche von etwa zwei bis drei Mal in der Woche senken auch das Risiko für Demenzkrankheiten deutlich. Außerdem ist das Schlaganfallrisiko weitaus geringer.

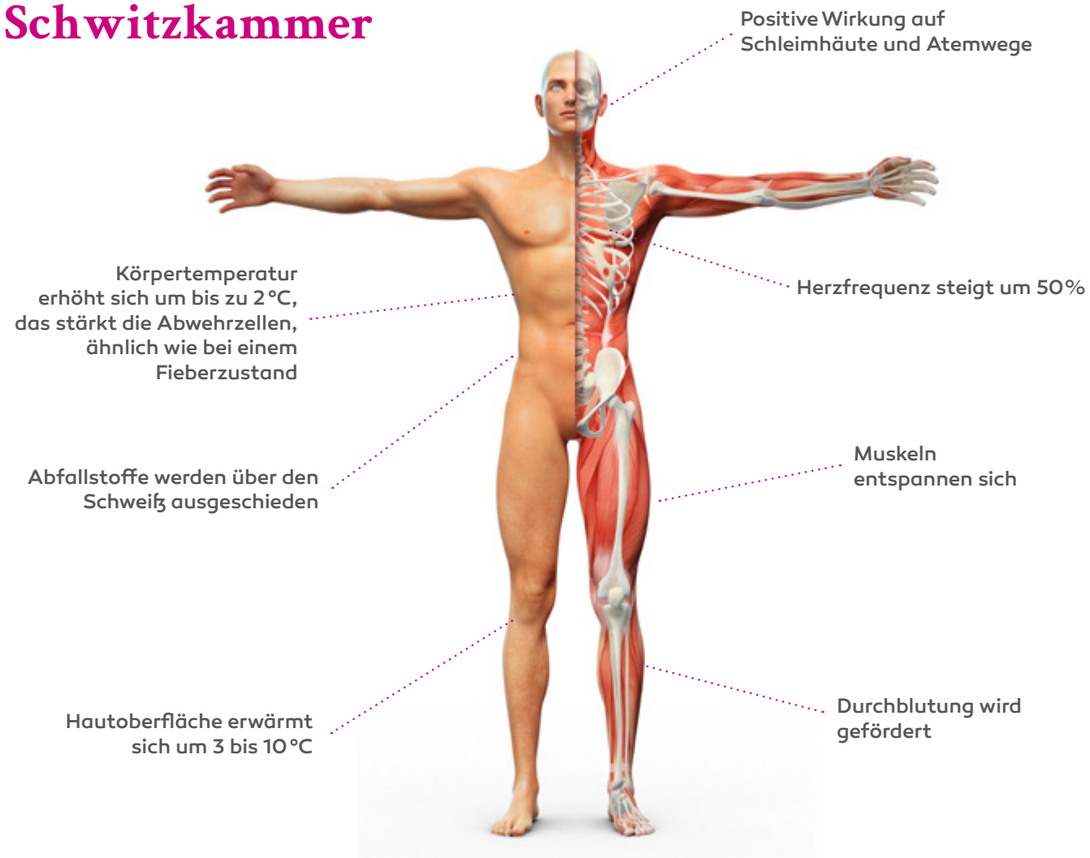
Wie sieht es mit den Auswirkungen auf das Hautbild aus? Gerade jetzt im Winter sind viele Menschen von trockener, juckender Haut geplagt. Dürfen sie die Sauna besuchen?
Für gesunde Haut ist ein Saunabesuch kein Problem. Im Gegenteil: Die Wärme fördert die Durchblutung und öffnet die Poren, Verunreinigungen gelangen nach außen. Ebenso wird die Hormonproduktion in der Sauna angeregt, was sich positiv auf das Hautbild auswirkt. Die Haut wird straff.
Langfristig stabilisieren regelmäßige Saunabesuche die Hautbarriere und den Säureschutzmantel. Patienten mit Hautkrankheiten sollten vor einem Besuch aber mit ihrem Hautarzt sprechen.

Gibt es beim Saunieren eine Altersgrenze?
Nach unten kann diese Frage auf jeden Fall mit Nein beantwortet werden. In Finnland wurden schon Babys in der Sauna geboren. Wer ein regelmäßiger Saunageher ist, dem rate ich gut auf seinen Körper zu hören und im Alter gegebenenfalls Gewohnheiten abzuändern. Wer noch nie eine Sauna besucht hat und ab 60 plus damit beginnen möchte, der sollte sein Herz-Kreislaufsystem vorher bei einem Spezialisten für Interne Medizin überprüfen lassen.

Welche Punkte sollten Saunageher beachten, um für ihren Körper die besten Auswirkungen zu erhalten?
Ich rate immer zu Regelmäßigkeit – im Sommer wie im Winter. Zwei bis drei Besuche in der Woche sind optimal. Die Sauna wirkt nur in Verbindung mit der Abkühlung. Nach dem Schweißbad immer zuerst ein paar Minuten an die frische Luft und dann kalt duschen oder ein Sprung in den kühlen See – das ist wahres Gefäßtraining.

Prof. Dr. Harald Maruna
ist Autor und Berater des Österreichischen Saunaforums aus Eisenstadt, Österreich

Unser Körper in der Schwitzkammer



Nackt oder bekleidet?

Andere Länder, andere Sitten

Dieses bekannte Sprichwort über die Eigenheiten der Kulturen gilt auch in der Sauna. Weltweit ist das Schwitzen in heißen Räumen sehr beliebt, doch die Unterschiede bei Bekleidung, Wärme oder Geselligkeit könnten nicht größer sein.

Japan

In Japan gehen Männer und Frauen in so genannte Sentos, wenn sie Ruhe und Entspannung suchen. Die Sentos sind kleine Badehäuser, die in traditioneller japanischer Architektur gebaut sind. Die Badehäuser sind mit kleinen Wannen ausgestattet, die zu Sitzbädern einladen. Die meist sehr warm bis nahezu heiß befüllten kleinen Becken sind mit unterschiedlichen Badezusätzen versehen. Die Sauna selbst ist meist ein kleiner Raum im Sento. Mann und Frau gehen getrennt in ein japanisches Badehaus. Japan ist bekannt für die vielen heißen Quellen, die Onsen genannt werden. Oft sind sie Teil eines Sentos.

Russland

In der Russischen Sauna ist es heiß, meist gesellig und es riecht nach Birkenzweigen. Die russische Sauna ähnelt sehr der finnischen. Geschwitzt wird in kleinen Holzblockhütten, den Banjas, an heißen Steinöfen. Die Russen lieben es heiß. In der Sauna herrschen durchschnittlich 100°C und mehr. Durch Aufgüsse herrscht eine weitaus höhere Luftfeuchtigkeit als in der finnischen Sauna. Eine Besonderheit der Russischen Sauna ist das gegenseitige Abschlagen der Saunagäste mit Birkenzweigen. Dies trägt zur Durchblutung der Haut bei und die Sauna fühlt sich dadurch noch heißer an. Die Russen und Russinnen gehen getrennt in die Banjas. Dort lieben sie es gesellig. Es wird gelacht, geredet, gegessen und gerne auch getrunken.

Finnland

Sucht man einen Ort auf dieser Welt, welchen die Sauna als ihre Heimat bezeichnet, so ist es Finnland. Auch das Wort Sauna stammt aus dem Finnischen und wurde international in andere Sprachen übernommen. Schätzungen zufolge gibt es im skandinavischen Land bis zu drei Millionen Saunen, mehr als Autos. Die Finnen fühlen sich mit der Sauna so sehr verbunden, dass sogar Babys mit nur wenigen Monaten ihren ersten Saunagang absolvieren. Neun von zehn Finnen und Finninnen sitzen mindestens einmal pro Woche in der Sauna. Die finnische Sauna hat meist 80 bis 100 °C und das Besondere im Heimatland der Sauna ist, dass es dort nur sehr wenige Regeln gibt.

Deutschland, Schweiz und Österreich

In Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz ähneln sich die Gepflogenheiten beim Saunagang sehr. In allen drei Ländern wird meist nackt sauniert. Ein Handtuch als Unterlage auf der Holzbank ist unerlässlich, denn es gilt die Regel „kein Schweiß auf Holz“. Geschwitzt wird in diesen Ländern meist gemeinsam in gemischten Saunen. In Deutschland, Österreich und in der Schweiz haben sich wahrlich richtige Saunatempel entwickelt. Die gehobene Hotellerie und auch die öffentlichen Thermal- und Badehäuser eröffnen nach und nach große Wellnessabteilungen, in denen mehrere Saunen und Dampfbäder zum Besuch einladen. Die Gäste solcher Hotels und Thermalbäder sind auf der Suche nach Erholung und Entspannung.

Türkei

Auch wenn in der Türkei immer mehr moderne Arten von Saunen entstehen, erfreut sich das traditionelle Hamam nach wie vor großer Beliebtheit. Frauen und Männer sind strikt getrennt. Ein Besuch im Hamam beginnt mit einer rituellen Waschung und erfolgt stets nach einem festen Ritual. Geschwitzt und entspannt wird bei hoher Luftfeuchtigkeit und 45 °C. Bekleidet sind die Besucher des Hamam mit einem traditionellen Baumwolltuch. Es wird während des gesamten Besuches anbehalten. Den Abschluss des Besuchs bildet der Tradition nach ein Körperpeeling, welches die Zirkulation des Blutes anregt und vom Tellak, dem begleitenden Bademeister, durchgeführt wird.

Frankreich

Wer in Frankreich eine Sauna besucht, der sollte wissen, dass nackt saunieren dort ein Tabu ist. Ohne Badebekleidung geht nichts. Frauen sollten einen Badeanzug tragen und Männer eine nicht zu knappe Badehose. Sie dürfen aber gemeinsam die Sauna betreten, denn in der Geschlechterfrage sind die Franzosen im Gegenzug recht offen.

Eine sehr große Tradition hat die Sauna in Frankreich allerdings nicht. Die Franzosen mögen es nicht sonderlich heiß. Sie genießen am liebsten Dampfbäder, in denen die Temperatur nicht höher als 40 °C steigt. Oberstes Gebot der Grand Nation in Sachen Sauna ist dabei die Entspannung.

So riecht der Winter

Innere Wärme für unseren Körper.

Die Muskeln entspannen sich, die Gedanken schweifen durch den Raum, die Hitze erfüllt den Körper mit wohliger Wärme und über den heißen Steinen steigt der wohltuende Geruch einer gut gewählten Duft-Essenz in unsere Nase.

Der Alltag und alle belastenden Gedanken liegen nun hinter uns. Dieser Moment des völligen Entspannens wird erst durch den passend gewählten Geruch zum absoluten Genuss. Die Auswahl des richtigen Saunaduftes und die Beschäftigung mit der Wirkung dieser Gerüche auf unseren Geist und unseren Körper sind unerlässlich.

Der Mensch besitzt rund 30 Millionen Riechzellen. Jede dieser Zellen erkennt bis zu 20 verschiedene Duftmoleküle. Schon ungeborene Kinder entwickeln im Bauch der Mutter den Geruchssinn und speichern Duftvorlieben der Mutter als positiv ab. Kein anderer unserer fünf Sinne beeinflusst die Gefühlswelt so direkt wie das Riechen. Daher ist es wohl keine Überraschung, dass gerade in Momenten der Entspannung und Erholung, wie etwa in der Sauna, der Geruch unmittelbare Auswirkung auf unser Wohlbefinden hat.

Das Dufterlebnis kann allerdings individuell sehr unterschiedlich sein. Düfte wirken in unserem Gehirn direkt auf das limbische System, das Emotionen und Stimmungen steuert. Erinnerungen, die mit bestimmten Gerüchen verbunden sind, werden wieder aus der Vergessenheit geholt, sobald der Geruch in die Nase steigt. So kann es vorkommen, dass Düfte, die im Allgemeinen als wohltuend und entspannend gelten, individuell mit negativen Erfahrungen verbunden sind und daher abstoßend wirken.

In der kalten Jahreszeit sehnen wir uns nach innerer Wärme, nach Düften, die anregend wirken und unseren Entspannungswunsch unterstützen. Dies gilt im Besonderen für die winterliche Duftwelt in der Sauna. Welche Düfte unser Wohlbefinden wie beeinflussen und wie sie auf unseren Körper wirken, das haben wir uns näher angesehen.

Eukalyptus

Eukalyptus ist wohl einer der häufigsten Düfte, der in der Sauna anzutreffen ist. Und dies nicht unbegründet. Gerade in der kalten Jahreszeit bringt das ätherische Öl der Eukalyptus-Pflanze wichtige Elemente mit sich, um eine Erkältung im Anfangsstadium zu bekämpfen. Eukalyptus wirkt schleimlösend und antiseptisch. Das Öl selbst hinterlässt auf unserer Haut ein angenehm kühlendes Gefühl.

Minze

Die Familie der Minze ist eine große. Sie werden seit der Steinzeit als Heilpflanzen verwendet und eignen sich hervorragend als Zusatz zu Aufgüssen in der Sauna. Sie regen den Kreislauf und den Stoffwechsel an und verbessern die Durchblutung. Sie entspannen die Muskulatur und haben durch die Erweiterung der Bronchien eine positive Wirkung auf die Atemwege.

Zimt

Zimt wird in der Sauna häufig in Verbindung mit Apfel oder Vanille verwendet. Diese Duftkombinationen sind eindeutige Boten des herannahenden Winters. Zimt ist gut für unseren Körper, denn er hat eine wohltuende Wirkung. Die ätherischen Öle des Gewürzes wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Zimt regt die Darmtätigkeit an und wirkt desinfizierend. Dabei ist allerdings immer zu beachten, dass Zimt nur in Maßen genossen werden soll.

Rosmarin

Rosmarin ist eine alte mediterrane Gewürz- und Heilpflanze. Sein Duft ist ein wahrer Muntermacher. Genau das richtige in Zeiten kurzer Tage und langer, dunkler Nächte. Rosmarin wird eine stimmungsaufhellende, erfrischende und belebende Wirkung zugeschrieben. Er hilft auch bei niedrigem Blutdruck und hat seit Jahrhunderten eine lange Tradition als Heilkraut. In der Saunakunde wird er gerne in Dampfbädern verwendet.

Kardamom

Viele kennen Kardamom eher als exotisches Gewürz in der indischen Küche oder als Lebkuchengewürz in der Weihnachtszeit. Doch er hat eine heilende Wirkung und regt die Verdauung an. In Kombination mit anderen Duftelementen wird er in der Sauna gerade im Winter gerne für Aufgüsse verwendet. Kardamom hilft gegen Blähungen und Völlegefühl, außerdem wirkt er krampflösend.

Mein erstes Mal

Wie schwitzen richtig geht.

Wer zum ersten Mal eine Sauna besuchen möchte, dem stellen sich oft viele Fragen. Welche Utensilien benötige ich? Wie soll ich es richtig angehen? Was hat es mit der Abkühlung auf sich? Wie lange darf ich in der Schwitzkammer bleiben?

Die Finnen saunieren bekanntermaßen, wie es ihnen gefällt. Die Forschung hat herausgefunden, dass es dem Körper besser geht, wenn man gewisse Abläufe beim Saunieren beachtet.

01 In die Badetasche gehören Bademantel, Badeschuhe, Saunatuch, Handtücher, eventuell eine Badehose oder ein Bikini, Lesestoff und Körperpflegeprodukte. In Wellnesshotels werden Handtücher und Bademäntel gerne zur Verfügung gestellt.

02 Nimm dir genug Zeit! Plane einige Stunden ein, damit du Ruhe und Entspannung genießen kannst. Beachte, dass dein Körper nach der Schwitzphase mindestens 15 Minuten Ruhe braucht.

03 Iss vor der Sauna nur leichte Kost und trinke nicht während der Sauna, am besten davor und danach. Das setzt den Entschlackungsprozess richtig in Gang.

04 Reinige dich vor der Sauna gründlich und trockne dich entsprechend gut ab. Wer zu nass in die Saunakammer geht, wartet länger auf's Schwitzen.

05 Am besten schwitzt es sich liegend in Rückenlage, denn so befindet sich der gesamte Körper in derselben Temperaturzone und eine optimale Entspannung der Muskeln ist gewährleistet. Bitte nicht vergessen: Immer ein Handtuch unterlegen.

06 Die erste Schwitz-Runde darf zwischen acht und zwölf Minuten dauern. Beim zweiten Gang können es dann 15 Minuten sein. Zwei bis drei Gänge sind vollkommen in Ordnung.

07 Nach dem Saunagang muss die Körpertemperatur abkühlen. Kühl dich am besten ein paar Minuten in der frischen Luft ab. Danach ist die kalte Dusche oder der Kaltwasser-Schlauch dran. Beginne immer bei den Füßen und arbeite in Richtung Herz hoch.

Gutes für die Sauna

waterdrop® Trinkflasche

Die waterdrop® Trinkflasche aus Glas ist der perfekte Begleiter für einen Thermentag. Sie hilft in den Sauna-Pausen nicht nur mehr Wasser zu trinken, sondern leistet auch noch einen Beitrag zur Verringerung des eigenen CO^2 Footprints. Sie ist in sieben Varianten erhältlich.
www.waterdrop.com

Verival Snacks

Der Körper verlangt nach der Sauna nach einem Energieschub? Dann bieten die Verival Snacks schnelle Hilfe. Denn bei Verival bedeutet Snack nicht immer gleich ungesund. Ideal sind die verschiedenen Nussmischungen. Sie bringen den Körper wieder in Schwung.
www.verival.at

Meßmer Tees

Die Marke Meßmer steht für 150 Jahre Tee-Erfahrung, einen hohen Qualitätsanspruch und nachhaltige Herstellung. Die Teesorten überzeugen durch ausgezeichneten Geschmack und erzeugen wohltuende innere Wärme nach der Sauna.
www.messmer.de

Tiroler Latschenkiefer Lotion

Die Latschenkiefer Lotion mit Tiroler Steinöl wird vor, zwischen oder nach der Sauna verwendet, um die Durchblutung anzuregen und Erfrischung zu schaffen. Durch seinen hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel hat das Tiroler Steinöl eine wohltuende Wirkung.
www.steinoel.at

Vöslauer Balance

Allen, die auf der Suche nach einer fruchtigen Alternative zu Mineralwasser sind, denen ist Vöslauer Balance zu empfehlen. Gerade nach der Sauna müssen die Flüssigkeitsdepots wieder gefüllt werden. Wasser mit Geschmack ist die perfekte Option. Vöslauer Balance ist in zehn verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.
www.voeslauer.com

Powerfoods

Wie wirken Superfoods auf unseren Organismus?

Sie sind in aller Munde und versprechen Gesundheit und körperliches Wohlbefinden, die sogenannten Superfoods. Doch was bringen diese besonderen Lebensmittel wirklich und worauf sollten wir bei Kauf und Zubereitung achten?

Den Begriff Superfood gibt es schon seit längerem, doch erst seit kurzem ist er wahrlich in Mode gekommen. Unterschiedlichsten Lebensmitteln werden bestimmte positive Auswirkungen auf den Körper zugesprochen. Sie enthalten überdurchschnittlich viele Vitamine, Proteine oder Antioxidantien und darum gelten eben diese Nahrungsmittel als Superfoods. Hauptsächlich handelt es sich bei den Lebensmitteln um Obst und Gemüse, oftmals auch um relativ unbekannte, exotische Beeren oder Früchte aus weit entfernten Teilen der Erde. Dabei wird häufig vergessen, dass es auch heimische Superfoods gibt, die vor der Haustüre wachsen und sich positiv auf unseren Körper auswirken.

Kritisch bleiben lohnt sich

In Sachen Superfood spielt die richtige Zubereitung der Nahrungsmittel eine bedeutende Rolle. So lässt sich beispielsweise Beta-Carotin, das in Karotten oder Spinat enthalten ist, zusammen mit Fett leichter aufnehmen.
Scrollt man sich durch Gesundheitsportale oder Schönheitsblogs, so fällt auf, dass der Eindruck vermittelt wird, Superfoods würden normale Nahrungsmittel übertreffen und ein Muss für die Gesundheit sein. Wirft man allerdings einen kritischen Blick darauf und fragt bei Fachleuten nach, so wird klar, dass auch Superfoods die kleinen bis großen Lebensstilsünden nicht wieder gutmachen.

Zweifelsohne enthalten Superfoods Inhaltsstoffe, die für die Gesundheit förderlich sein können. Keiner dieser Stoffe ist jedoch ausschließlich einem Superfood vorbehalten. Das österreichische Gesundheitsministerium rät daher, nie nur ein Lebensmittel allein als gesund anzusehen, es ist vielmehr eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielfalt an Nährstoffen und deren positiven Wechselwirkungen untereinander. Ein „extra gesundes“ Nahrungsmittel im Übermaß konsumiert liefere keinen gesundheitlichen Mehrnutzen.

Heimisch vor exotisch

In einer ausgewogenen Ernährung können Superfoods aber durchaus zur Abwechslung beitragen. In ökologischer Hinsicht ist es auf jeden Fall besser auf heimische Superfoods zu setzen und exotische Nahrungsmittel nur selten zu verwenden.
Es gilt: Wer sich ausgewogen und gesund ernährt, benötigt die Superfoods nicht zwangsläufig. Als Bereicherung des Speiseplans eignen sich Superfoods aber allemal: Form, Farbe und Geschmack ergänzen das alltägliche Lebensmittelangebot und bringen Vielfalt in die oftmals triste Rezepte-Sammlung.

01 Granatapfel

Der Granatapfel ist zwar kein heimisches Lebensmittel, aber gerade im Winter ein beliebtes Superfood. Studien zum Granatapfelsaft bestätigen, dass er den Blutdruck senken, oxidativen Stress vermindern und damit das Risiko für Herzerkrankungen mindern kann. Außerdem können Granatäpfel gegen Verdauungsbeschwerden und bei Problemen in den Wechseljahren helfen.

02 Mandeln

Mandeln sind gerade jetzt im Winter ein beliebtes Superfood. Sie haben eine sehr ausgewogene Zusammensetzung an Mineralstoffen. Schon eine kleine Hand voll Mandeln am Tag deckt große Teile beispielsweise des Magnesium-, Calcium- und Vitamin-B-Bedarfs. Zudem nutzen sie der Darmflora. Der tägliche Verzehr von Mandeln und Mandelmus fördert das Wachstum der gesunden Bifido- und Lactobakterien im Darm.

03 Heidelbeere

Heidelbeeren oder auch Blaubeeren nehmen unter den heimischen Superfoods eine Spitzenposition ein. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Anthocyanen schützen sie präventiv vor Arteriosklerose, verlangsamen die Blutgerinnung und helfen dabei, die Gedächtnisleistung zu verbessern. Wer die Auswahl zwischen wilden und kultivierten Heidelbeeren hat, sollte die Beeren aus dem Wald bevorzugen, da sie einen doppelt so hohen Gehalt an Anthocyanen aufweisen.

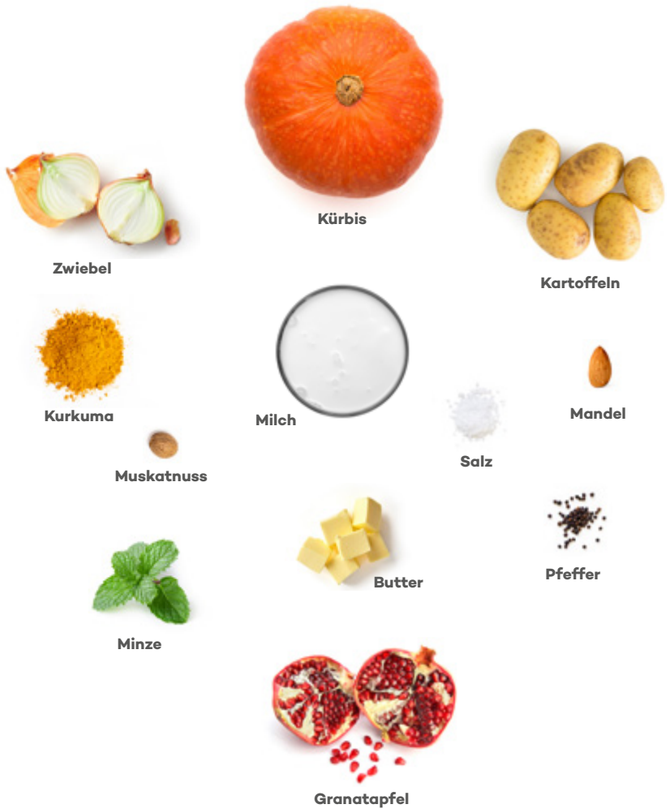
04 Leinsamen

Leinsamen ist ein heimisches Superfood, das seinen exotischen Konkurrenten um nichts nachsteht. Die kleinen braunen Samen sind reich an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren, die beim Aufbau von Nerven- und Gehirnzellen eine wichtige Rolle spielen und zu einer besseren Fließfähigkeit des Blutes beitragen. Die in den Leinsamen enthaltenen Schleimstoffe unterstützen eine gereizte Magen- und Darmschleimhaut beim Abheilen.

05 Kurkuma

Viele kennen das gelbe Pulver vor allem aus der asiatischen Küche. Die Kurkuma-Wurzel ähnelt stark der Ingwerwurzel und sorgt in Curry-Gerichten für die gelbliche Farbe. Das enthaltene Kurkumin wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Einer Studie zufolge soll Kurkuma auch alkoholbedingte Schäden im Gehirn rückgängig machen können. Traditionell findet Kurkuma allerdings als verdauungsförderndes Mittel und bei Störung der Gallenwege Einsatz.

Kürbissuppe mit Mandeln und Granatapfel



Zutaten

für 6 Personen

200 g Speisekürbis
200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
200 g weiße Zwiebeln
1 Granatapfel
60 g Mandelblättchen
Salz
30 g Butter
500 ml Milch
Kurkuma
Muskat
Pfeffer
Minze

VORBEREITUNG

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Den Kürbis und die Kartoffeln schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Den Granatapfel quer halbieren und alle Kerne auslösen. Die Kerne beiseitestellen. Ein Drittel der Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, mit Salz würzen und ebenso beiseitestellen.

ZUBEREITUNG

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten glasig dünsten. Die restlichen Mandeln, die vorbereiteten Kartoffeln und den Kürbis zugeben und weitere 2-3 Minuten dünsten. Dann die Milch und 500 ml Wasser zugeben und zugedeckt 25 Minuten garen, bis Kartoffeln und Kürbis weich sind. Mit Muskat, Kurkuma und Pfeffer würzen. Im Anschluss die Suppe fein pürieren. Garniert wird der volle Teller mit den Minzblättern, den Mandeln und den Granatapfelkernen.

Guten Appetit!

Wenn der Durst kommt

Richtig trinken, richtig entschlacken.

WANN soll ich trinken?

Hier gilt die Faustregel: Am besten vor und nach der Sauna trinken, nicht währenddessen. Nur so kann die gewünschte Entschlackung ideal ablaufen. Die Zellen können das eingeschlossene Wasser nutzen, um die Zellgifte auszuspülen. Dieser Vorgang funktioniert aber nur, wenn eben in dieser Zeit keine weitere Flüssigkeit aufgenommen wird. Da beim Schwitzen auch wichtige Mineralstoffe ausgespült werden, sollte dieser Verlust an unterschiedlichen Salzen und Spurenelementen nach dem Saunieren wieder ausgeglichen werden. Da ein Saunabesuch in der Regel aus bis zu drei Saunagängen besteht, sollte nicht nach jedem einzelnen Saunagang, sondern erst nach dem letzten Saunagang wieder getrunken werden.

WAS soll ich trinken?

Das Getränk darf auf keinen Fall zu kalt sein, ansonsten würde es den Kreislauf zusätzlich belasten. Der Temperaturunterschied von Körper und Getränk sollte demnach nicht zu groß sein, daher eignen sich hervorragend verschiedenste Tees nach dem Saunagang.
Auf alkoholhaltige Getränke sollte möglichst verzichtet werden. Während dem Saunieren kommt es zu einem ständigen Wechsel von Gefäßerweiterung während der Schwitzphase und Gefäßverengung beim Abkühlen. Kommt dann noch Alkohol hinzu, weiten sich die Gefäße noch mehr. Der Sauna-Effekt verstärkt sich. So wird aus dem gesunden Saunabad ein gefährliches Spiel. Der Blutdruck sinkt weiter ab und es könnte in der Sauna noch schneller zu Kreislaufproblemen kommen.

WIE VIEL soll ich trinken?

Beginnt das große Schwitzen in der Sauna erst so richtig, dann fließt die Flüssigkeit in Strömen. Der Körper verliert in der Sauna etwa 20 bis 30 Gramm pro Minute. Nach einem Saunagang mit etwa 15 Minuten in der Schwitzkammer ist das beinahe ein halber Liter Schweiß. Folgt man der Empfehlung von zwei bis drei Saunagängen, dann verliert der Körper über einen Liter Wasser in der Sauna.
Dieser Flüssigkeitsverlust muss nach dem Saunieren unbedingt ausgeglichen werden. Dieselbe Menge an Wasser hilft, den Körper wieder in Schwung zu bringen.

Tipp:
Wiegen Sie sich vor und nach der Sauna. So sehen Sie, wie viel Flüssigkeit Sie verloren haben und wieder ausgleichen müssen. Als Faustregel gilt, trinken Sie mindestens einen Liter Wasser.

Trendgetränk „Infused Water“

Wasser ist gesünder als jeder abgepackte Fruchtsaft. Doch oft schmeckt es langweilig und fad. Einfache Zutaten aus dem Kühlschrank, die man dem Wasser beifügt, sorgen für Abwechslung und bieten noch dazu einen positiven Effekt für die Gesundheit. Unsere Empfehlung nach dem Saunagang – Infused Water.

Zitronen-Gurken-Wasser

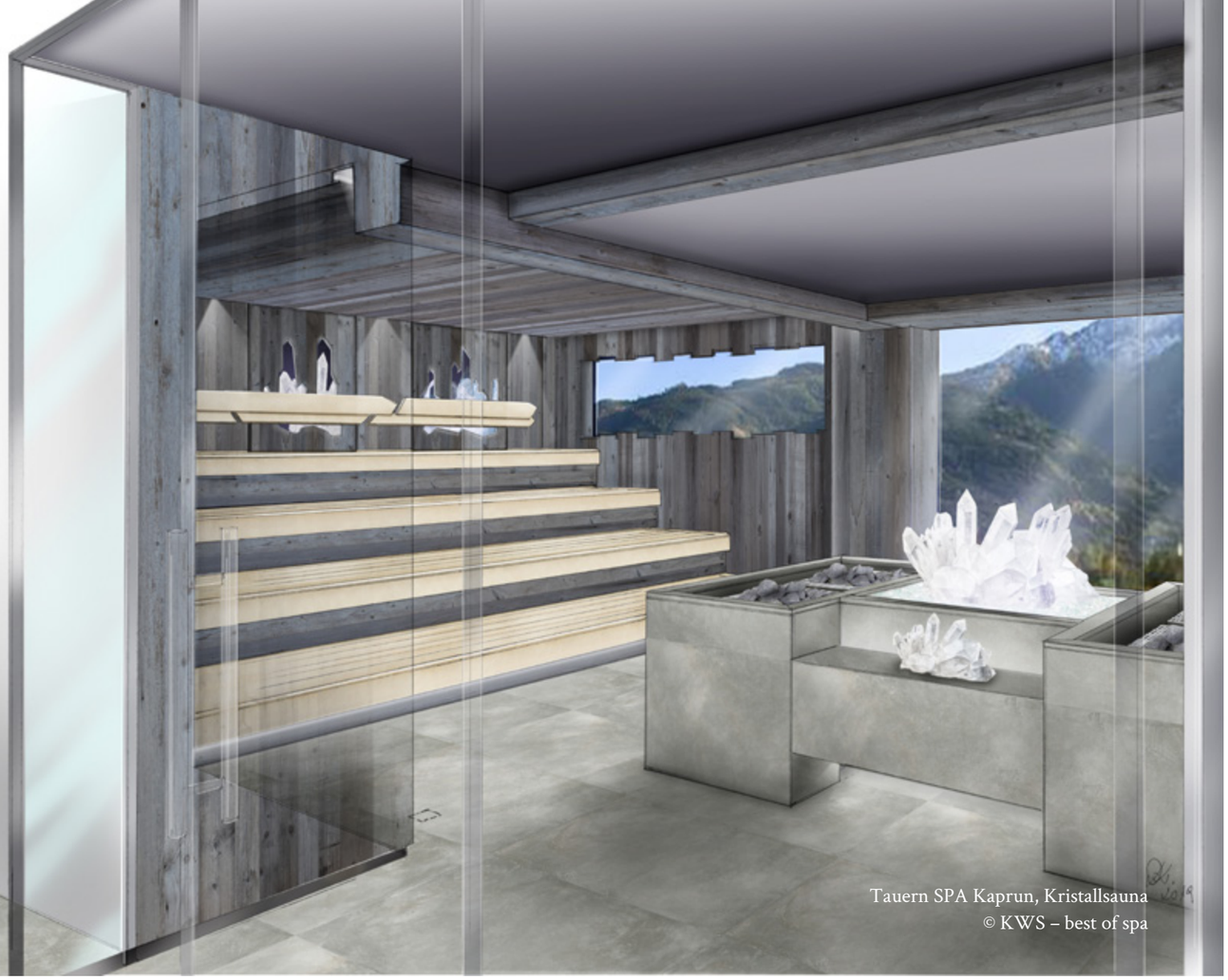
Die Gurke wirkt entzündungshemmend und die Zitrone unterstützt das Immunsystem. Zusammen sind sie ein Vitamin C-Kraftpaket.

Zutaten für zwei Liter:
½ Zitrone in feinen Scheiben
¼ Gurke in feinen Scheiben
Wasser

Apfel-Zimt-Wasser

Apfel und Zimt wirken entzündungshemmend und regen den Stoffwechsel an. Äpfel sind zudem reich an Antioxidantien und Vitamin C.

Zutaten für zwei Liter:
1 Apfel (süße Sorte) in feinen Scheiben
1 Zimtstange
Wasser



Tauern SPA Kaprun, Kristallsauna
© KWS – best of spa

KWS – best of Spa

Das Unmögliche möglich machen

Trendig und authentisch, dabei funktionell und wirtschaftlich – die Anforderungen an eine moderne Spa- und Wellnessanlage sind vielfältig. Das Unternehmen KWS mit Sitz im Tiroler Unterland ist professioneller Partner von Hotels, Thermen und Privatkunden, wenn es darum geht, moderne, zeitgemäße und qualitätsvolle Wellnessbereiche zu designen und umzusetzen.

KWS arbeitet seit mehr als 30 Jahren international mit Hoteliers, Thermenbetreibern, Architekten und Privatkunden zusammen. Der Leistungskatalog des erfahrenen Unternehmens beinhaltet nicht nur Planung, Design und Konzeption, sondern auch die Umsetzung der Wellnessanlagen. Dabei wird auf bauliche Anforderungen genauso Rücksicht genommen wie auf wirtschaftliche Gegebenheiten.
DI Dietlinde Kaltenhauser ist Chefdesignerin im Hause KWS. Sie bringt mehr als 20 Jahre Erfahrung im Planen von Wellnessabteilungen und Spas mit. Sie kennt die neuesten Entwicklungen im Bereich Spadesign und weiß genau, welche Wünsche der moderne Saunabesucher hat.

DI Dietlinde Kaltenhauser im Interview

Frau Kaltenhauser, wie sieht ein moderner, innovativer und zeitgemäßer Wellnessbereich im Jahr 2020 aus?
Generell lässt sich diese Frage nicht so einfach beantworten. Die Designs sind stets objektabhängig. Wir betrachten immer die Gesamtheit – die Ausrichtung des Hotels oder auch die Architektur des Objektes.
Grundsätzlich geht es heute im Planungsprozess darum, die Wellnessanlagen gut zu durchdenken, damit sie nicht überdimensioniert werden und schlussendlich gut funktionieren. Wir versuchen eine gute Kombination aus vorhandener Architektur und den lokalen Begebenheiten in das Design einfließen zu lassen.

Welche Faktoren müssen Sie als Designerin bedenken, um den modernen Wellnessgast zufriedenzustellen?
Wichtig ist die Qualität. Wellnessgäste gönnen sich eine Auszeit vom stressigen Alltag. Sie suchen Erholung und Entspannung und sind bereit einen angemessenen Preis dafür zu zahlen. Ich versuche daher in meine Designs einen hohen Wohlfühlfaktor zu integrieren. Gerade im Hotelsektor im deutschsprachigen Raum setzen wir, wo es funktioniert, gerne heimische Hölzer ein. Sie wirken entspannend, bringen einen wohltuenden Geruch mit sich und sie wirken auf unsere Selbstheilungskräfte.

Wer zählt zu den Kunden von KWS?
Mittlerweile sind wir international tätig, haben Partnerschaften in vielen europäischen Ländern und erweitern unseren Wirkungskreis laufend. Wir beraten Hoteliers, Thermenbetreiber, Architekten und private Bauherren, wobei unser Schwerpunkt im öffentlichen Bereich liegt. Wir versuchen immer ein absolut einzigartiges Konzept zu erstellen und haben bis heute keines zwei Mal umgesetzt. Die Projekte sind oft sehr unterschiedlich. Bei Hotels lässt sich der Trend feststellen, dass die Quantität unterschiedlicher Kabinen der Qualität der einzelnen Angebote weicht. Zudem legt man heute Wert darauf, dass der Spabereich zum Hoteltyp passt. Die Sauna im römischen Stil zum Beispiel ist im rustikalen Tirolerhaus also out. Einen völlig anderen Anspruch haben zum Beispiel Dayspas. Hier steht das Erlebnis im Vordergrund. Ein klassisches Beispiel dafür haben wir erst kürzlich in Italien umgesetzt: In Florenz steht die größte Event-Sauna Italiens mit 90m² Fläche.

Vor welchen Herausforderungen stehen Sie persönlich, wenn Sie als Designerin mit der Planung einer neuen Wellnessanlage beginnen?
In meinem Job gibt es keine Routine. Ich habe in all den Jahren international viel gesehen und lasse mich bei jedem Projekt auf die kulturellen Bedürfnisse des Saunagastes in dieser Region ein. Zusätzlich gilt es einige wichtige Punkte zu beachten – die Gebäudestruktur, das Budget, den Gast und die Zeitlosigkeit. Der Wellnessbereich soll schlussendlich nicht nach fünf Jahren aus der Mode sein. Heutzutage ist der ökologische Faktor ein wichtiges Stichwort bei der Planung eines Spabereichs. In der Wiederverwendbarkeit der Materialien liegt ganz klar die Zukunft. Wir versuchen unter anderem Abwärmenutzung mit Wärmetauschern zu berücksichtigen, um möglichst ressourcenschonend im Betrieb zu sein. Die Planung erfolgt oft in Abstimmung mit dem Architekten des Gesamtprojektes. Wir arbeiten hier sehr eng zusammen – immer kreativ und immer individuell.

Der Gast und der Wohlfühlfaktor stehen dabei im Vordergrund.

St. Martins Therme & Lodge, Finnische Sauna,
Fotograf: Alexander Wieselthaler

Atoll Achensee, Aromadampfbad

Puradies, Zirbensauna
© peterkuehnl.com

46%
der ÖsterreicherInnen gehen zumindest fallweise in die Sauna.

7 von 10
Personen gehen normalerweise mit dem Partner/ Partnerin in die Sauna.

15 Minuten
dauert ein durchschnittlicher Saunaaufenthalt.

>60%
der österr. Erwachsenen bevorzugen die Nackt-Sauna.

86%
aller befragten Jugendlichen würden eine eigene Jugendsauna bzw. eine Sauna mit Bekleidung bevorzugen.

81%
aller befragten Jugendlichen empfinden den Saunagang als zu heiß und haben ein Schwindelgefühl.

1/3
ist das Nackt-Sein in der Sauna etwas unangenehm.

HEISSE FAKTEN

4 von 10
ÖsterreicherInnen gehen lieber in die gemischte Sauna. Normalerweise mit dem Partner/ der Partnerin

90%
aller Personen bevorzugen einen Aufguss mit Aroma.

1/3
aller Saunen weltweit befinden sich in **Finnland.**

Kalt duschen
ist die Lieblingsmethode der ÖsterreicherInnen, sich nach der Sauna abzukühlen.

Vor 2500 Jahren
entstand das erste Schriftstück zur Sauna. Ihren Ursprung kann man bis in die Steinzeit zurückverfolgen.

um 10%
steigt die Nachfrage nach Privatsaunen in Österreich und Deutschland.

am 24. Sept.
wird der alljährliche Tag der Sauna zelebriert.

44%
der Befragten ÖsterreicherInnen bevorzugen eine Sauna-Temperatur zwischen 60 und 79 °C.

1,6 Mio.
Haushalte in Deutschland haben eine eigene Sauna zu Hause.

30 Mio.
Personen in Deutschland gehen häufig oder ab und zu in die Sauna.

HERAUSGEBER & MEDIENINHABER: KWS – best of spa, Austraße 25, 6200 Jenbach, www.kws.at **GESAMTUMSETZUNG:** www.dielengenfelder.at
DRUCK: www.konzeptdruck.at **FOTOS:** Shutterstock; Markus Auer; Alexander Wieselthaler; peterkuehnl.com; KWS – best of spa;

Die Sauna ist die Apotheke des armen Mannes.

Finnisches Sprichwort

SPÜRBAR
ANDERS.
KWS .at
Einzigartige Wellnessanlagen
Wenn individuelle Vorstellungen auf kreative Konzepte, eine funktionelle Planung und eine professionelle Umsetzung treffen, dann entstehen KWS-Wohlfühlanlagen von einzigartiger Authentizität – in Österreich und auf der ganzen Welt.
www.kws.at
KWS – best of spa
6200 Jenbach, Austria
+43 5244 64080
info@kws.at