

# **Pressemitteilung interbad 2010 Stuttgart**

## **Guter Schlaf durch Saunabaden**

**Ein Drittel seines Lebens verschläft der Mensch. Eine erholsame Nachtruhe ist Voraussetzung für das Wohlbefinden. Studien zeigen aber: Jeder fünfte Deutsche leidet unter einer Schlafstörung. Saunabaden kann hier helfen: Wer in die Sauna geht und später entspannt einschläft, fühlt sich nach dem Erwachen meist besonders ausgeruht und erholt.**

Im Durchschnitt schlafen die Deutschen knapp über sieben Stunden. Einige kommen mit fünf aus, andere brauchen neun Stunden. Ob der Schlaf individuell ausreicht, lässt sich daran erkennen, dass man sich am nächsten Tag fit fühlt. Doch angesichts von permanentem Stress, Nervosität und Ruhelosigkeit gelingt es vielen einfach nicht, den Alltag hinter sich zu lassen und richtig „abzuschalten“.

„Nach einem Saunabad mit zwei bis drei Gängen à zehn bis 15 Minuten fühlt man sich in der Regel entspannt, ausgeglichen und zufrieden. Die wohlige Ermüdung fördert das schnellere Ein- und das feste Durchschlafen“, weiß Dr. med. Rainer Brenke, Chefarzt der Akut-Abteilung Naturheilverfahren der Hufeland-Klinik Bad Ems in Rheinland-Pfalz. In zahlreichen medizinischen Untersuchungen wurde die positive Wirkung des Saunabadens auf das vegetative Nervensystem wissenschaftlich belegt. Der Entspannungseffekt lässt sich besonders gut am herabgesetzten Muskeltonus nach dem Schwitzbad und an den zunehmenden Tiefschlafphasen nachweisen. Im eigentlichen Sinne als schlaffördernd gilt, dass beim Saunabaden im Gehirn der Umsatz des Gewebehormons Serotonin ansteigt.

Jeder Saunagänger durchläuft während eines Saunabesuchs verschiedene Phasen: Zu Beginn kommt es in der Sauna zu einer „Orientierungsreaktion“ auf den intensiven Wärmereiz. Eine erste leichte Erweiterung der Hautblutgefäße ist die Folge, die Schweißdrüsen werden angeregt und die Muskelspannung lässt langsam nach. In der zweiten Phase, wenn die

Körperkerntemperatur von 37 Grad Celsius um etwa ein Grad ansteigt, gewinnt der Sympathikusnerv allmählich die Oberhand, was an der Herzfrequenzsteigerung spürbar wird. Diese natürlichen Reize, wozu auch die sich anschließenden Abkühlmaßnahmen zählen, bedeuten für den Körper einen positiven milden Stress. Die dritte Phase setzt erst später nach Abschluss des Bades ein. Dann ist der Parasympathikusnerv besonders aktiv. „Das ist jener Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Steuerung der Organfunktionen unter Ruhebedingungen zuständig ist und Erholungs- sowie Regenerationsvorgänge stimuliert“, erläutert Saunafachmann Brenke. Das Herz schlägt dann ruhig, die Muskeln sind umfassend entspannt und man fühlt sich angenehm müde.

Es kommt aber immer wieder vor, dass Saunagänger, wenn sie abends in die Sauna gehen, sich merkbar erfrischt fühlen, aktiver als sonst sind und später schlechter einschlafen. „Dies wird in der Regel Anfänger betreffen“, erläutert Dr. Brenke. „Diese Menschen sind es noch nicht gewohnt, sich der Wärme auszusetzen. Ihr Organismus kommt dabei ‚durcheinander‘: Normalerweise hat der Mensch morgens eine geringere Körpertemperatur. Im Laufe des Tages bis zum Abend heizt er sich auf und versucht später diese Wärme wieder abzugeben. Geht man abends in die Sauna, passiert bei Ungeübten eher das Gegenteil der Wiedererwärmung. Das kann bei empfindlichen Menschen zu Einschlafstörungen und zu einer veränderten Ausschüttung von Stresshormonen führen.“

Darum sollten Saunaaufänger und vegetativ empfindliche Menschen am besten in den Vormittagsstunden in die Sauna gehen.

Der Deutsche Sauna-Bund empfiehlt: Für einen von erholsamer Entspannung und anregender Erfrischung getragenen Saunabesuch sollte man jedoch immer genug Zeit einplanen. Drei bis vier Stunden dafür pro Woche sind ideal. Nach jedem Saunagang ist rasches Abkühlen angesagt: zunächst an der frischen Luft, dann vorzugsweise mit dem Kneippschlauch kalt abduschen. Zur reflektorischen Wiedererwärmung des Körpers und zum „Gefäßtraining“ werden Fußwärmbecken mit warmem Wasser empfohlen. Daran kann sich eine Ruhezeit bis zu 30 Minuten anschließen.

## **Tipps für einen guten Schlaf**

### **Regelmäßige Schlafzeiten einführen.**

Möglichst immer zur gleichen oder ähnlichen Zeit zu Bett gehen und aufstehen.

### **Tagsüber aktiv sein.**

Körperlich bewegen und sich geistig betätigen. Soziale Kontakte sind ebenfalls wichtig.

### **Abends keine koffeinhaltigen Getränke.**

Außerdem nicht zu spät und üppig essen. Wenn überhaupt, dann nur geringe Mengen Alkohol trinken.

### **Sich körperlich entspannen.**

Neben regelmäßigem Saunabaden können Entspannungsübungen wie Autogenes Training und Yoga helfen. Ebenfalls sinnvoll ist es, sich eine harmonische Szenerie vorzustellen: etwa eine grüne Bergwiese oder einen Sandstrand auf einer Insel. Hauptsache, man verknüpft eine angenehme Empfindung damit.

### **Tagsüber nicht schlafen.**

Eine halbe Stunde Mittagsschlaf kann nützlich sein, um in der zweiten Tageshälfte fit zu bleiben. Länger sollte er aber nicht sein, denn sonst wird man noch müder und kann abends schlecht einschlafen.

### **Den Schlaf nicht erzwingen.**

Locker bleiben, wenn man trotz aller Maßnahmen keine Ruhe findet. Der Schlaf holt einen später ein.

### Kontakt:

*Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld*

*Tel.: 0 52 1/9 66 79-0*

*Fax: 0 52 1/9 66 79-19*

*info@sauna-bund.de*

*www.sauna-bund.de*

*www.saunaindeutschland.de*