

Heiße Luft und kühles Wasser

Saunabesuche stärken die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden der Seele

Im Winter sollten regelmäßige Saunabesuche auf dem Fitness-Programm stehen. Sie stärken die Abwehrkräfte.

PATTENSEN. Die Sauna ist eine bewährte Heilmethode, um die körpereigenen Abwehrkräfte

zu stärken. Erkältungskrankheiten wird damit vorgebeugt. Die Wirkung wird durch das Abwechseln von Hitze- und Kältereizen erzielt.

Durch die Hitzeeinwirkung werden die Stoffwechselprozesse beschleunigt. Mit dem Schweiß

werden dann Stoffwechselschlacken über die Haut ausgeschieden. Die Gefäße erweitern sich bei Hitze, das Abduschen mit kaltem Wasser bewirkt, dass sich die Gefäße wieder zusammenziehen. So wird der Saunagang zur Trainingseinheit für die Gefäße.

Durch den Heiß-Kalt-Wechsel wird so der Kreislauf gestärkt. Aber auch unser Nervensystem profitiert von Saunagängen. Stresssymptome, Aggressionen und depressive Verstimmungen können durch regelmäßige Saunabesuche abgebaut werden.



Aufgüsse erhöhen die Luftfeuchtigkeit und bringen die Saunagänger noch mehr ins Schwitzen.

Ab in die Sauna! Tipps fürs richtige Saunieren

PATTENSEN. Um in die Sauna zu gehen, muss man zwar kein "Sauna-Diplom" vorweisen, doch einige Regeln sollten Sauna-Gänger beachten. Maika Krause und Gisela Möller sind die Sauna-Experten des Pattenser Bades. Sie geben Tipps zum Verhalten auf den heißen Holzbänken.

● **Vorher duschen:** Vor dem Saunagang muss die Haut unter der Dusche von Lotionen und Ölen befreit werden. Die Poren sind dann frei, der Saunagänger kann besser schwitzen. Wichtig ist, sich vor der Sauna richtig abzutrocknen. „Ein Fußbad, bevor man in die Sauna geht, erwärmt den ganzen Körper. So schwitzt man noch besser“, sagt Gisela Möller.

● **Kein Schmuck:** Legen Sie Schmuck ab. Metalle können sich stark erhitzen.

● **Dauer:** Ein Durchgang sollte nicht mehr als 15 Minuten dauern. Prinzipiell gilt: Solange in der Sauna bleiben, wie es dem Körper bekommt!

Wer zum ersten Mal in die Sauna geht, sollte sich auf die unteren Bänke setzen. Dort ist es nicht so heiß. Der Körper kann sich so an die Hitze gewöhnen.

● **Aufguss:** Aufgüsse erhöhen die Luftfeuchtigkeit in der Sauna. Der Besucher schwitzt noch mehr. „Wir machen alle 30 Minuten Aufgüsse mit Zitronen- oder Orangendüften. Das steigert das Wohlbefinden“, sagt Maika Krause.

● **Hinsetzen:** Rund zwei Minuten vor Ende des Saunagangs sollte sich der Besucher hinsetzen, damit sich der Kreislauf stabilisieren kann und es dem Saunagast beim aufstehen nicht schwindelig wird.

● **Abkühlung:** Die Wirkung der Sauna wird erst durch den Heiß-Kalt-Wechsel erzielt. Den Wasserschlauch oder die Brause zu den Beinen und Armen führen und das Wasser aufwärts zum Rumpf laufen lassen. Mutige tauchen im Kaltbecken unter.

● **Ausruhen:** „Ausruhen ist nach dem Saunagang sehr wichtig, denn Sauna ist anstrengend für den Körper“, sagt Möller. Im Pattenser Bad gibt es einen Ruhebereich mit Liegen. Im Außenbereich können Besucher frische Luft schnappen.

● **Termine:** Im Pattenser Bad, Am Hallenbad 1, ist dienstags Herrentag und donnerstags Damentag.

www.pattenserbad.de

Ärzte und Freie Heilberufe in Ihrer Nähe

ALLGEMEINMEDIZIN

Dr. med. Wolfgang Oppermann

Steinstr. 28, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 15 417

Claudia Timm

Steinstr. 32, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 85 20 30

INNERE MEDIZIN

Gemeinschaftspraxis Drs. K. Kreipe / H. Hillenhinrichs

Steinstr. 8, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 14 430

FRAUENHEILKUNDE

Gabriele Nicolai

Dammstr. 34, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 65 65

KRANKENGYMNASTIK & PHYSIOTHERAPIE

Barebruch und Partner

Südstr. 6, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 91 53 80 · Fax: 0 51 01 / 91 53 81

Marion Olszewski

Steinstr. 17, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 14 131

Ingrid Ulrich

Jeinser Str. 6, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 66 56 · Fax: 0 51 01 / 85 15 84

HEILPRAKTIKER

Stefanie Binnewies

Mauerstr. 10, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 58 68 84 & 01 72 / 80 11 866

Karla Hey

Mauerstr. 10, Pattensen · Tel: 0 51 01 / 15 471

Isabella Söcker

Arnummer Kirchstr. 4, Hemmingen · Tel: 0 51 01 / 92 56 38

Anne Tallig

An der Halbe 14b, Hüpede · Tel: 0 51 01 / 85 17 75 (20–21Uhr)

Ärztlicher Notdienst: 01 80 / 55 22 999 (12 Ct/min)

Zahnärztlicher Notdienst, KKH Springe: 0 50 41 / 77 50

Rettungsdienst: 112

Ihr Eintrag fehlt hier? - Telefon 0 51 02 - 67 42 28

Deutsches Rotes Kreuz 

Pflege braucht Vertrauen

Sozialstation Pattensen

Rufen Sie uns an!
0 51 01 - 1 20 27

Immer für Sie da! www.drk-pflegestützpunkte.de