rekreační chalupa
ALBERTA 1
Oáza klidu a relaxu v Jeseníkách
... až pro 19 osob

Sauna
unter der Lupe

Was sie mit dem Körper macht und woher sie kommt



Physiologie und Geschichte des Saunierens
Kurze Geschichten, Bilder und überraschende Zusammenhänge.

Was passiert unter Ihrer Haut?

1 Die Haut gibt Wärme ab

Die Blutgefäße der Haut weiten sich und bringen mehr Blut an die Oberfläche. Deshalb wird die Haut oft rosig.

2 Das Herz schlägt schneller

Der Kreislauf hilft, Wärme abzutransportieren. Der Puls kann steigen, obwohl Sie ruhig sitzen.

3 Schweiß beginnt zu kühlen

Schweißdrüsen bringen Wasser auf die Haut. Die Wärme wird vor allem durch seine Verdunstung abgeführt.



Angenehme Wärme ist trotzdem eine Belastung

Die Sauna ist kein Ausdauerwettbewerb. Auch ein schnellerer Puls macht sie nicht zum Ersatz für Bewegung. Wird Ihnen die Hitze unangenehm, gehen Sie früher hinaus.

Gleiche Temperatur. Anderes Gefühl.



Warum verändert Wasser auf den Steinen das Wärmegefühl?

Verdampft Wasser auf heißen Steinen, steigt die Luftfeuchtigkeit. Schweiß verdunstet dann schlechter und wir empfinden die Hitze stärker. Das Thermometer muss sich dabei kaum verändern.

1 Oben ist es heißer

Wärmere Luft steigt nach oben. Eine untere Bank bietet daher meist einen sanfteren Einstieg; den Unterschied spüren Sie sogar zwischen Kopf und Füßen.

2 Luft ist kein heißes Wasser

Luft überträgt Wärme anders als Wasser. Den Wert auf dem Saunathermometer kann man daher nicht mit der Temperatur eines Bades vergleichen.

Löyly: das finnische Wort für den Dampf und das Wärmegefühl nach dem Aufguss. Gießen Sie Wasser nur nach den Hinweisen vor Ort auf den Ofen.

Wärme. Abkühlung. Und Zeit für nichts.



1

Abkühlen ist keine Mutprobe

Beginnen Sie ruhig und schrittweise, zum Beispiel mit einer Dusche. Das eiskalte Tauchbecken ist kein Muss. Plötzliche Kälte verengt die Gefäße schnell und kann den Blutdruck erhöhen.

2

Ruhe gehört zum Erlebnis

Setzen Sie sich in Ruhe hin, trinken Sie Wasser und gönnen Sie sich eine weitere Runde nur, wenn Sie sich wohlfühlen. Die Zahl der Runden ist keine Pflichtaufgabe.

Das schönste Souvenir aus der Sauna? Das Gefühl, nirgendwo hin zu müssen.

Lange vor Wellness gehörte die Sauna zum Alltag.



In Steinen gespeicherte Wärme

Feuer und erhitzte Steine ermöglichten ein heißes Bad auch fern von warmen Quellen. Den genauen Erfinder und das Geburtsjahr der Sauna kennen wir nicht. Ihre Form wandelte sich mit Wohnen, Handwerk und Alltag.

Rauchsauna: ein Ofen ohne Schornstein

Beim Heizen einer traditionellen Rauchsauna zieht der Rauch durch den Raum. Vor dem Baden wird gelüftet; die Wärme bleibt in den Steinen. Diese Tradition lebt bis heute im estnischen Võromaa.

2020: Die finnische Saunakultur wurde in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Die Sauna hat Verwandte in aller Welt.



1

Finnische Sauna

Ein Holzraum, erhitzte Steine und Löyly. Neben der Reinigung auch Familienbrauch, Treffpunkt und Ruhe. Die Tradition wird von Generation zu Generation weitergegeben.

2

Slawische Banja

Ein verwandtes Heißbad, oft mit höherer Luftfeuchtigkeit und Zweigbündeln. Die Bräuche unterscheiden sich je nach Region und Familie.

3

Mesoamerikanisches Temazcal

Ein Dampfbad mit präkolumbischer Geschichte. Archäologische Funde belegen kleine Baderäume, eine Wärmequelle und die Arbeit mit Wasser und Dampf.

Die Illustrationen sind eine freie künstlerische Anlehnung an die Traditionen, keine genaue historische Rekonstruktion.

Und was, wenn…?



1

… ich mich nach der Sauna wiege?

Der kurzfristige Gewichtsverlust ist vor allem Wasser, das Sie ausgeschwitzt haben. Er beweist nicht, dass Fett geschmolzen ist. Füllen Sie die Flüssigkeit wieder auf.

2

… ich nicht so schwitze wie die anderen?

Menschen schwitzen unterschiedlich. Die Zahl der Tropfen sagt nichts über das Erlebnis. Versuchen Sie nicht, die anderen durch längeres Bleiben einzuholen.

3

… ich noch etwas durchhalten will?

Das müssen Sie nicht. Wohlbefinden geht vor die Uhr. Bei Schwindel, Übelkeit, Schwäche oder ungewohntem Herzklopfen beenden Sie den Saunagang und holen Sie Hilfe.

Ein gutes Erlebnis beginnt mit Rücksicht.

Wasser statt Alkohol

Trinken Sie ausreichend. Alkohol gehört nicht in die Sauna.

Wohlbefinden statt Leistung

Beginnen Sie sanft, stehen Sie langsam auf und gehen Sie rechtzeitig. Bei Fieber oder akuter Erkrankung lassen Sie die Sauna aus.

Zuerst die Regeln vor Ort

Halten Sie sich an die Saunaregeln der ALBERTA 1 und die Anleitungen der Geräte. Kinder brauchen die direkte Aufsicht eines Erwachsenen.

Gesundheit ist individuell

Bei Herzerkrankungen, Blutdruckproblemen, in der Schwangerschaft oder bei Medikamenten, die Blutdruck und Wärmeregulation beeinflussen, klären Sie die Eignung mit Ihrem Arzt.

Unsere Quellen

Gekürzt und überarbeitet nach dem ursprünglichen Material der ALBERTA 1 „Physiologie und Geschichte des Saunierens“. Geprüft anhand: UNESCO (finnische Sauna, 2020; Võromaa, 2014); Finnish Sauna Society; INAH (Temazcal); Kauppinen: Human thermoregulation in sauna (PMID 3218894); Hannuksela und Ellahham: Benefits and risks of sauna bathing (PMID 11165553). Illustrationen mit Hilfe von KI erstellt. Ausgabe 1 / 2026.

rekreační chalupa
ALBERTA 1
Oáza klidu a relaxu v Jeseníkách
... až pro 19 osob

Eine Oase der Ruhe und Erholung im Altvatergebirge