

Therme Meran, Südtirol: Sauna-Tipps von Bereichsleiter Christian Pixner

„Man verträgt Hitze nicht jeden Tag gleich gut“



In der Therme Meran im Herzen der Südtiroler Kurstadt können Urlauber auch während der erkältungsanfälligen Herbst- und Wintermonate Gutes für sich tun: Neben 15 zum Teil mit dem gesunden Thermalwasser des Vigiljochs befüllten Indoor-Pools gibt es auch eine 2.200 Quadratmeter große Saunalandschaft. Fünf Schwitzkammern, ein Schneeraum, mehrere Kaltwasserbecken, diverse Ruhezonen sowie ein uneinsehbarer Außenbereich

stehen Gesundheitsbewussten dort zur Verfügung. Pünktlich zum Beginn der Weihnachtszeit Ende November 2022 wird zudem das neue Honig-Dampfbad eröffnet. Warum man nur vor und nach, aber nicht während des Saunagangs trinken sollte, was präventiv gegen Erkältungen hilft und weshalb Schlappen an den Füßen ein No-Go sind, verrät Bereichsleiter Christian Pixner (48) von der Therme Meran im „How to Sauna“-Interview. www.thermemeran.it

Foto (download): Die Aufgüsse in der großen, finnischen Außensauna der Therme Meran macht Bereichsleiter Christian Pixner oft höchstpersönlich. Bildnachweis: Therme Meran/Luca Meneghel

Herr Pixner, erklären Sie uns bitte kurz die unterschiedlichen Saunen der Therme Meran?

Wir haben in der Therme Meran zwei klassische finnische Saunen, in der Großen im Außenbereich finden auch regelmäßig Aufgüsse statt. Die Aufenthaltsdauer sollte bei acht bis maximal 15 Minuten pro Saunagang liegen. In unserer Bio-Heu-Sauna halten es Besucher in der Regel etwas länger aus, zehn bis 20 Minuten sind ideal. Unsere beiden Dampfbäder arbeiten unter anderem mit Bio-Kräutern und sind die ideale Vorbereitung für höhere Temperaturen.

Es wird gerade umgebaut im Saunabereich der Therme Meran. Was genau passiert da?

Neu hinzukommen wird im Dezember 2022 das Honig-Dampfbad mit dem Duft nach Südtiroler Honig, angenehmer Musik und Bienensummen. Außerdem soll es Honig-Aufgüsse und -Peelings geben. Die Architektur ist dem Inneren einer Bienenwabe nachempfunden.

Der eine verträgt Hitze besser, der andere schlechter. Welche Sauna ist also für wen geeignet?

Jenen, die Hitze gut vertragen, empfehlen wir die finnische Sauna mit 90 bis 100 Grad und 10 Prozent

Luftfeuchtigkeit. Hitzeempfindliche werden sich in der Bio-Heu-Sauna wohler fühlen. Sie kommt mit kreislaufschonenden 45 bis 60 Grad auf etwa halb so viel Temperatur, wartet stattdessen aber mit einer Luftfeuchte von 30 bis 50 Prozent auf. In den Dampfbädern herrschen ebenso angenehme 42 bis 45 Grad und 100 Prozent Luftfeuchtigkeit.

Was gehört zum idealen Sauna-Erlebnis dazu?

Die Empfehlung vor dem ersten Saunagang lautet: viel trinken, keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen und unbedingt duschen. Zudem sollte man in körperlich guter Verfassung sein, bei eventuellen Unklarheiten ist im Vorfeld ärztliche Abklärung erforderlich. Nach jedem weiteren Saunagang duschen Profis erneut, nutzen ein Kaltbecken oder den Schneeraum und legen anschließend eine etwa 20-minütige Pause ein – in einem unserer Ruheräume oder auf einem der Wasserbetten unterm Sternenhimmel. Damit der Körper die vorab aufgenommene Flüssigkeit zuerst vollkommen ausschwitzen kann, sollte man erst wieder nach dem Saunagang viel trinken.

Für alle Sauna-Novizen, deren Kreislauf noch nicht an den Wechsel zwischen Wärme und Kälte gewöhnt ist: Was empfehlen Sie dem, der die Therme Meran erstmals besucht, sich aber gleich mal das Tagesticket für den Saunabereich gelöst hat?

Wichtig für Sauna-Novizen ist eine milde Temperierung wie in der Heu-Sauna. Dort sollte man sich nah an den Eingang und auf die unteren Stufen setzen, um gegebenenfalls schnell zurück an die frische Luft zu gelangen. Das Wichtigste bei allen Saunagängen ist immer, auf seinen Körper zu hören. Denn nicht jeder Tag ist gleich und nicht jeden Tag verträgt man Hitze gleich gut.

Für viele sind Nacktbereiche Zonen, in denen sie sich unwohl fühlen. Andererseits gelten Handtücher und Co. in den meisten Saunen als unhygienisch. Gibt es eine Art Sauna-Knigge und könnten Sie kurz erläutern, was gar nicht geht?

Handtücher sind deshalb nicht erlaubt, weil sie im Inneren der Sauna schädlich für die Gesundheit sind. Die Poren müssen sich während eines Saunagangs öffnen können. Ist der Körper mit einem Handtuch bedeckt, kann dies nicht erfolgen. Grundsätzlich gilt: Man sollte aus hygienischen Gründen immer barfuß in die Sauna gehen, aus Respekt gegenüber anderen Gästen wenig und leise sprechen sowie Peelings nur in der Dampfsauna verwenden.

Warum ist Saunieren eigentlich so gesund?

Saunieren stärkt Immunsystem, Herz sowie Kreislauf und fördert das Wohlbefinden. Da Schwitzen die Haut kräftig durchblutet und mit reichlich Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, wird die Haut am ganzen Körper rosig und straff, wobei Frauen später schwitzen als Männer. Aber auch Geübten empfehle ich maximal drei Saunagänge. Wer mehr macht, muss das selbst verantworten. Denn gesund ist das nicht.

Und wie oft müsste man regelmäßig saunieren, damit sich der Gesundheits-Effekt überhaupt bemerkbar macht?

Wir empfehlen ein bis zwei Saunabesuche pro Woche, jeweils mit zwei bis drei Saunagängen.

Angenommen ich möchte mir selbst ein Sauna-Präventivprogramm gegen Erkältungen

gestalten: Wie könnte ein solcher Plan aussehen?

Am besten planen Gesundheitsbewusste drei Saunadurchgänge, wobei die ersten zwei in der finnischen Sauna stattfinden sollten. Zum Abschluss empfiehlt sich ein Besuch des Dampfbads, um die Schleimhäute und Atemwege zu reinigen bzw. zu befeuchten.

Apropos: Hat ein Dampfbad eigentlich irgendeine Wirkung oder sorgt es nur für Wohlbefinden?

Durchaus! Hinzu kommt die positive Wirkung auf Schleimhäute und Atemwege, die intensiv befeuchtet werden. Deshalb ist ein Dampfbad auch ideal gegen Erkältungen.

Und wofür genau sind eigentlich Aufgüsse gut?

Aufgüsse verstärken ganz einfach den Reiz des Saunagangs, wobei das Saunaerlebnis mit Entspannungsmusik beinahe bis zur Meditation hin gefördert wird.

Interview: Jessica Thalhammer/AHM

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Luisa Weber

+49 8807 21490-15

luisa.weber@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de