

## **Wat is een sauna**

Wij adviseren je dit artikel te lezen.

De oorsprong van de sauna ligt in Finland, de eerste sauna's waren waarschijnlijk kuilen in de helling van een heuvel en deze ruimtes werden gebruikt in de wintermaanden als onderdak. In deze kuilen lagen stenen die werden opgewarmd tot ze gloeiend heet waren. Hier werd dan water overheen gegooid om meer warmte door middel van de stoom van de stenen af te laten komen. Dit liet de temperatuur zo hoog oplopen dat mensen hun kleren uit konden trekken.

In de huidige sauna's wordt de omgevingstemperatuur verhoogd opdat het lichaam gaat zweten.

## **Saunagebruik algemeen**

Tijdens het bezoek aan de sauna moet het gehele lichaam aan dezelfde temperatuur worden blootgesteld.

Het is bij het zitten op een bank in de sauna beter om de voeten op te trekken, om in dezelfde temperatuurszone te zijn als de rest van het lichaam, want het gehele lichaam moet aan dezelfde temperatuur worden blootgesteld.

Bovenin de sauna, op de hogere banken, is het uiteraard warmer dan onderin omdat de warme lucht opstijgt.

## **Wat doet de sauna met je?**

Weerstand wordt opgebouwd en vochtreserves worden ververst.

Tevens zorgt een saunabad voor ontspanning van lichaam en geest. Je traint je lichaam bij goed gebruik van de sauna.

De huidporiën openen zich de eerste paar minuten en komen je zweetkliertjes in werking. De warmte in je lichaam zorgt voor een vaatverwijding, de bloeddruk neemt iets af en om dit te corrigeren probeert je lichaam de hartwerking iets op te voeren om je bloed voldoende te laten circuleren. De verhoogde hartslag neemt na een paar minuten af doordat het lichaam in ruststand is. Het lichaam gaat zweten om af te koelen. In het begin kan dit moeite kosten, maar bij regelmatig saunagebruik zal dit beter gaan. Om te zweten wordt hiervoor vocht aan het bloed onttrokken, hierdoor daalt de bloeddruk nog meer. Het lichaam heeft voldoende vochtreserves in de weefsels om het tekort aan te vullen. Per saunabezoek verliest het lichaam een halve tot anderhalve liter vocht, tevens worden er melkzuren en afvalstoffen uit de weefsels onttrokken, het zogenaamde ontslakken. Het saunabad zorgt dus voor een opruiming van stofwisselingsresten en een verhoogde stofwisselingsactiviteit. De urine zal na het saunagebruik donkerder van kleur zijn en om de nierwerking na het saunabezoek te stimuleren moet het vocht dat

uitgezweet is pas na afloop van het saunabezoek (dus niet tijdens) weer worden aangevuld, bij voorkeur door middel van mineraalwater. Weerstand wordt opgebouwd en het lichaam wordt gehard. De herhaalde verwijding, vernauwing en weer verwijding van de bloedvaatjes in de huid zorgen voor een training van het lichaam. Mensen die regelmatig naar de sauna gaan en de saunagang zo'n 2 à 3 maal volgens de regels herhalen trekken zich op deze manier een natuurlijke zomer-/winterjas aan en zij zullen merken dat zij steeds minder gevoelig worden voor temperatuurverschillen, ook in het dagelijks leven.

Je bouwt weerstand op

Je hoeft in de sauna niet bang te zijn voor kouvatten. Regelmatig saunabezoek hardt je lichaam en ook buiten de sauna zal je minder last hebben van kouvatten dan niet-sauna bezoekers.

In de saunacabine (door de hogere temperatuur) zorgt het lichaam door het bevochtigen van de huid (zweetdruppels) voor veel waterverdamping en de daarmee gepaard gaande verdampingskoude. In de sauna verwijden alle bloedvaten de lagen van de opper- en onderhuid zich sterk en neemt de afkoeling door transpireren tot een maximum toe. Ondanks dit zal de temperatuur stijgen. Inwendig niet meer dan 1 of 2 graden, maar de huidtemperatuur stijgt wel tot boven de 40 C. Dit teveel aan warmte moet het lichaam in de afkoelfase weer afgeven, waarbij de in de huid gelegen bloedvaten wijd open staan. Neemt men nu een koude douche of gaat men naar buiten om af te koelen (als er sneeuw ligt is dit nog mooier) dan vernauwen de bloedvaten in de huid zich heel snel. Je doet in de sauna zoveel warmte op dat je de gang naar buiten in de frisse lucht en de koude douche daarna als prettig ervaart.

### **Hoe gebruik je de sauna en neem je een verantwoorde sauna?**

Het gebruik van de sauna is eenvoudig, je stookt hem op de gewenste temperatuur dmv een het instellen van de thermostaat en met de timer kan je de gewenste inschakeltijd aangeven.

Als de gewenste temperatuur bereikt is kan je gebruik maken van de sauna. De aanbevolen temperatuur ligt tussen de 70 °C en de 100°C. Dit is echter geen wet en iedere gebruiker kan een temperatuur naar eigen voorkeur instellen.

De ruimte zal in ca 45 min. op temperatuur zijn. Het is aanbevolen de ventilatieopeningen en de deur gedurende de opwarmperiode dicht te houden. (niet vergeten de ventilatieopeningen weer te openen bij gebruik).

Neem de tijd, minstens 1,5 uur, om optimaal te profiteren van de weldadige werking.

Na het sauna bezoek altijd afkoelen dmv de buitendouche (deze wordt in het voorjaar 2009 aangelegd) of in de buitenlucht.

Als regel geldt na de warmte altijd de afkoeling.

Hierna kunt u heerlijk ontspannen.

Mensen met hart- of andere gezondheidsproblemen zouden beter eerst een arts raadplegen voor een saunabad te nemen. Wanneer je te veel of zwaar hebt getafeld kan een sauna oncomfortabel zijn. Het is niet verstandig om vlak na een maaltijd de sauna te gebruiken. Ga ook niet in de sauna wanneer je te veel alcohol hebt gedronken.

Voor kinderen is het veilig in de sauna maar enkel met toezicht door volwassenen, voor korte periodes (enkele minuten) en bij een gematigde temperatuur.

Bij een normaal saunabad blijven de hoeveelheden opgegoten en dus verdampt water beperkt. Het opgieten van grote hoeveelheden water maken het klimaat in de sauna onaangenaam.

Voor het opgieten van water wordt gebruik gemaakt van de houten opgietemmer en lepel. Water hiervoor dient je vanuit het huis mee te nemen. Eventueel toevoegen van opgietconcentraat in dit water doen en nooit opgietconcentraat rechtstreeks op de stenen doen.

## **De saunagang in het kort:**

Schoenen zijn niet toegestaan in de sauna en voorruimtes  
Het gebruik van badslippers wordt aanbevolen, het is niet toegestaan zonder handdoek de sauna te gebruiken.

Geen opgietsconcentraat rechtstreeks over de stenen gieten.

Badjassen dient u zelf mee te nemen.

1. het is aan te raden te douchen (in het huis) (dit is voor jezelf prettig, en voor andere saunagebruikers prettig; iedereen is schoon). Dit opent de poriën waardoor je beter transpireert. Het nat maken van je haren voorkomt het uitdrogen van je haren. Eindig het douchen met een warm afspoelen van de voeten als een soort voorverwarming van het lichaam.

2. afdrogen met liefst een andere handdoek dan die straks in de sauna gebruikt wordt, dit bevordert in de sauna het zweten;

4. neem plaats in de sauna op een handdoek zodat het transpiratievocht niet in het hout trekt, zittend of liggend, net wat je prettig vindt, maar wel zo dat het hele lichaam op dezelfde hoogte is (dus zitten met opgetrokken benen). Sta niet recht en verplaats je niet.

Houd dit zo'n 8 tot 10 minuten vol, zo lang het comfortabel voor je is.; Een normale sessie mag niet langer dan ca. 15 minuten duren. Als je met warme voeten en handen de sauna binnenkomt zal je gemiddeld na 3 minuten de eerste zweetdruppeltjes zien verschijnen.

Na ongeveer 10 minuten zal het afkoelmechanisme tekort gaan schieten en moet de sauna verlaten worden. Doe dit rustig, ga eerst de laatste paar minuten rechtop zitten met de voeten naar beneden

5. Vermijd, om je niet te vermoeien, praten, zelfs stilletjes. Luister naar je lichaam. Vermijd tijdens de saunagang snelle veranderingen van lichaamspositie (bijv. van liggen naar zitten). Gun je lichaam de tijd om te wennen aan de hoge temperaturen.

6. verlaat de sauna, neem een hap frisse buitenlucht, dat bevordert de afkoeling, onder meer doordat je longen dan gelijk afkoelen; Adem diep en loop een beetje rond.

7. neem een koude douche (buitendouche vanaf zomer 2009) of ga in de (winterse) buitenlucht het is even schrikken, maar daarna gaat je lichaam heerlijk tintelen en geeft een verfrist gevoel en normaliseert de lichaamstemperatuur; Bij het koelen met water is het van belang te koelen in de richting van het hart; begin met de lichaamsuiteinden (handen en voeten), dan de armen en benen en eindig met de romp.

8. ga ca. 15 minuten rusten en houdt de voeten warm ter bevordering van de bloedsomloop. Je lichaam heeft net een grote prestatie geleverd en het is belangrijk dat je je lichaam de gelegenheid geeft daarvan bij te komen;

9. naar behoefte kun je dan nog een keer in de sauna gaan zitten, of nogmaals een koude douche nemen. Voor veel mensen zijn 2 rondes voldoende, of gebruik de sauna voor een 3<sup>e</sup> ronde een poosje op een lagere temperatuur.

10. Drink na afloop voldoende water (bij voorkeur mineraalwater) om het vochtverlies aan te vullen en met name de nierwerking weer te activeren.

11. Neem voldoende tijd om af te koelen voordat je schone kleren aandoet, anders gaat het zweten door. Let er ook op dat je niet koud wordt, aangezien het lichaam gevoeliger is na de sauna dan gebruikelijk is.

En klaar is je saunabezoek.

Laat de sauna en kleed/rustruimte in nette staat en schoon achter.  
(in de ruimte achter de sauna staat een stofzuiger!)

Houdt bij een saunabezoek rekening met eventuele andere bewoners in het bijgelegen huis en de omgeving; het complex is vrij gelegen maar breng anderen niet in verlegenheid.

Wij aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor eventueel letsel of schade aan persoonlijke bezittingen door (onjuist) gebruik van de sauna en saunarimte.

Deze uitleg 'wat is een sauna' en 'de saunagang in het kort' maken onderdeel uit van de 'Algemene reserverings- en huurvoorwaarden vakantiewoning Skolbepisningen, Södra Skoga, Skolhuset, Ekshärad, Värmland, Zweden'.