SAUNA

EEN WELDAAD VOOR LIJF EN LEDEN!

HET AANTAL MENSEN IN NEDERLAND DAT REGELMATIG NAAR DE SAUNA GAAT STIJGT EN DAT IS NIET VOOR NIETS. EEN BEZOEK AAN DE SAUNA IS NAMELIJK GOED VOOR LICHAAM ÉN GEEST!

Sauna' is een Fins woord en betekent 'badhuis'. De term verwijst naar een heteluchtbad dat bedoeld is om het lichaam te verwarmen. In de vroege geschiedenis van Finland woonden de mensen deels in ondergrondse hutten. Om die te verwarmen gebruikten de bewoners stenen die ze eerst in een vuur hadden gelegd. Men ontdekte dat de ruimte veel warmer werd en dat de aanwezigen begonnen te zweten als er water over de stenen werd gegoten: zo ontstond de sauna. Ook de oude Grieken en Romeinen kenden al een sauna- en badcultuur. In Nijmegen vonden archeologen kortgeleden de restanten van 3600 jaar oude zweethutten, prehistorische voorlopers van de sauna anno nu.

SAUNA VERMINDERT STRESS

Het saunabezoek in Nederland zit (coronajaren niet meegerekend) al jaren stevig in de lift: één op de tien mensen gaat minimaal een keer per jaar naar de sauna en samen zijn zij goed voor ruim vijftien miljoen saunabezoeken per jaar. Dat dit aantal stijgt is niet zo verwonderlijk, want we zijn steeds meer bezig

met gezonder en bewuster leven. Daar horen uiteraard gezonde voeding en voldoende inspanning bij, maar ontspanning is natuurlijk net zo belangrijk. En daar is de sauna bij uitstek een geschikte plek voor. Want een saunabezoek geeft rust, vermindert stress en verhoogt de stoffen in het lichaam die voor een geluksgevoel zorgen, waaronder endorfine.

GOED VOOR HET IMMUUNSYSTEEM

Daarnaast kan een sauna helpen om de algehele gezondheid te verbeteren. Uit recent onderzoek van een Duitse universiteitskliniek blijkt dat saunabezoek het immuunsysteem verbetert en de bloedsomloop stabiliseert. Het lichaam reageert op de warmte van de sauna: wanneer het daarna afkoelt, maakt het antistoffen aan. Wie regelmatig naar de sauna gaat, loopt minder kans om verkouden te worden. Ook de huid profiteert van een bezoek

aan de sauna: het versterkt de beschermlaag en werkt hydraterend. Verder helpt de warmte van een sauna om spieren te ontspannen, wat spierpijn kan verlichten.

VOOR ELK WAT WILS

Naast de traditionele 'natte' Finse sauna is er de infraroodsauna. Deze zogeheten 'droge' sauna wordt warm door middel van infraroodstraling en werkt heilzaam op spieren en gewrichten; met name mensen met reumatische aandoeningen hebben hier veel baat bij. Tussen deze twee typen sauna's zijn weer allerlei variaties, waaronder bijvoorbeeld de zoutsteensauna, een Finse sauna waarbij zoutstenen worden verhit; de mineralen die daarbij vrijkomen kunnen verlichting geven bij problemen aan de luchtwegen. Ook is er de kleurensauna: dit kan een Finse of een infraroodsauna zijn. Het licht in de cabine geeft verschillende kleuren af en dat heeft een positief effect op de gemoedstoestand.

TIJD VOOR U ZELF

Deze en andere soorten sauna's vindt u in een van de 200 wellnesscentra die Nederland rijk is. Tijdens een bezoek aan een wellnesscentrum laat u de boel de boel en neemt u tijd voor uzelf: kom tot rust in de sauna, geniet van de verschillende (zwem) baden, jacuzzi's of stoomcabines, neem een ontspannende massage of laat uzelf verwennen met een gezichtsbehandeling of lichaamspakking. Daarnaast bieden veel wellnesscentra rituelen die een bezoek extra bijzonder maken. Zo zijn er bijvoorbeeld klankschaalsessies, of speciale opgietingen met etherische oliën in de sauna.

In sommige gevallen, waaronder verhoogde bloeddruk, lage bloeddruk, hartkwalen of ernstige spataderen wordt saunabezoek afgeraden. Vraag altijd advies aan uw huisarts als u twijfelt over een bezoek aan de sauna in verband met gezondheidsredenen.

TEKST: **WILMA GROOT** FOTOGRAFIE: **GETTY IMAGES**