

Abkühlung, Wasser & Tauchbecken — Der komplette Guide

Warum Abkühlung nach der Sauna so wichtig ist

Die Abkühlung ist kein optionaler Bonus — sie ist integraler Bestandteil des Saunarituals. Wer die Abkühlung weglässt, lässt den größten Teil des gesundheitlichen Effekts auf dem Tisch.

Der Temperaturwechsel trainiert:

- Die Elastizität der Blutgefäße
- Das autonome Nervensystem
- Das Immunsystem
- Die Thermoregulation des Körpers

Abkühlungsmethoden im Vergleich

1. Kalte Dusche / Schwalldüse

Standard in österreichischen Thermen

Merkmal	Wert
Wassertemperatur	10-20 °C
Dauer	30-60 Sekunden
Intensität	Mittel
Empfehlung für	Anfänger, regelmäßige Saunagänger

Technik (richtig abkühlen!):

1. Immer von den Füßen herwärts kühlen!
2. Rechter Fuß → Unterschenkel → Oberschenkel → Arm → Schulter
3. Dann links
4. Zuletzt Rumpf und Kopf (wenn gewünscht)
5. Gesicht zuletzt — vorsichtig!

Häufige Fehler:

- Sofort den Kopf unter die Dusche halten (Kreislaufschock!)
- Zu lange stehenbleiben (Erkältungsgefahr wenn nass und wind)
- Direkt nach dem Rausgehen — erst 1-2 Minuten an der Luft stehen

2. Tauchbecken (Kaltbecken)

Der intensivste Effekt

Merkmale	Wert
Wassertemperatur	8-15 °C
Aufenthaltsdauer	10-30 Sekunden (Anfänger) / bis 2 Minuten (Erfahrene)
Intensität	Hoch
Empfehlung für	Erfahrene Saunagänger

Technik:

1. Langsam einsteigen (nicht springen — Kreislaufschock)
2. Schultern unter Wasser tauchen
3. Tief ein- und ausatmen (Vagus-Nerv-Aktivierung)
4. Konsequenz: nicht "wegtauchen", sondern Kälte bewusst wahrnehmen
5. Wenn Herzrasen oder Schwindel → sofort raus!

Physiologischer Effekt:

- Vasokonstriktion (Gefäßverengung): Blut wird ins Körperinnere gezogen
- Herzfrequenz sinkt (vagaler Reflex)
- Noradrenalin-Ausschüttung: 300-500 % über Baseline
- "Eistauchen-Hochgefühl" entsteht

3. Avantouinti — Finnisches Eisschwimmen

Die extremste Variante — finnische Tradition

Im finnischen Winter wird ein Loch (Avanto) ins Eis gesägt. Nach der Sauna springen die Finnen direkt ins eiskalte Wasser (0-4 °C).

Merkmale	Wert
Wassertemperatur	0-4 °C
Dauer	5-30 Sekunden
Verbreitung	Finnland, Estland, Schweden, Norwegen
Gesundheitseffekt	Extrem — nur für sehr Erfahrene!

Sicherheitsregeln:

- Niemals allein!
- Niemals nach Alkohol
- Niemals bei Herzerkrankungen
- Einstiegsmöglichkeit (Leiter) im Voraus sichern

4. Kneipp-Guss

Das Beste für Körper und Geist — aber richtig!

Kneipp-Güsse sind gezielte Wasseranwendungen mit therapeutischem Charakter:

Guss-Art	Körperstelle	Temperatur	Wirkung
Arm-guss	Arme, Schultern	Kalt (10-15 °C)	Kreislauf, Kopfschmerz
Bein-guss	Beine, Oberschenkel	Kalt (10-15 °C)	Venen, Krampfadern
Knie-guss	Unterschenkel, Knie	Kalt (10-15 °C)	Knie-Arthrose, Venen
Rückenguss	Rücken	Kalt (10-15 °C)	Rücken, Immunsystem
Brustguss	Brust, Schultern	Kalt (15-20 °C)	Herz, Atmung
Vollguss	Ganzer Körper	Kalt (15-20 °C)	Allgemein, Abhärtung

Goldene Kneipp-Regel: Von der Peripherie herzwärts gießen — niemals am Herz beginnen!

5. Erfrischungs-Kübel / Schöpfeimer (Nordisch)

- Großer Kübel mit kaltem Wasser
- Über den Kopf schütten lassen (Begleitperson)
- Nordische und finnische Tradition
- Sehr intensiv, schnell abkühlend

6. Naturesee / Fluss (Outdoor-Sauna)

- Der natürlichste und schönste Weg
- Besonders im Piestingtal reizvoll: Piesting-Fluss!

- Wassertemperatur je nach Jahreszeit: 8-20 °C
- Kombination: Saunagang → Laufen zum Fluss → Eintauchen → Zurück

Tauchbecken — Planung und Technik

Temperaturen und Nutzung

Typ	Temperatur	Zielgruppe
Lauwarm (Mittelbecken)	20-25 °C	Anfänger, Kreislauf-sensible
Kalt	12-16 °C	Standard für Thermen
Sehr kalt	8-12 °C	Erfahrene
Eisbecken	2-8 °C	Profis, Winterschwimmer

Wasseraufbereitung im Tauchbecken

Private Tauchbecken brauchen Pflege:

- Chlorierung (0,3-0,6 mg/L aktives Chlor) — oder
- Salzwassersystem (natürlichere Alternative)
- pH-Wert: 7,0-7,4 halten
- Filteranlage: Dauerfilterung empfohlen
- UV-Desinfektion: Option für chemiefreie Haltung

Aufwärmphase nach der Abkühlung

Häufig vergessen, sehr wichtig!

Nach dem Kaltbad / der Dusche kommt die Aufwärmphase:

1. 2-3 Minuten an der Luft stehen (nicht sitzen → Kreislauf aktiv)
2. Trocknen (nicht reiben — abtupfen!)
3. Warmes Fußbad (wenn verfügbar) — angenehm für Kreislauf-empfindliche
4. Ruhe-Sessel oder Liegestuhl — 15-20 Minuten komplett entspannen
5. Trinken: Wasser oder Kräutertee
6. Dann: Nächster Saunagang — oder Ende des Besuchs

Wasseraufguss vs. Kaltbad — Unterschied in der Wirkung

Aspekt	Wasseraufguss (heiß)	Kaltbad nach Sauna
Blutgefäße	Weiten sich (Vasodilatation)	Verengen sich (Vasokonstriktion)
Herzfrequenz	Steigt	Sinkt
Nervensystem	Sympathikus aktiv	Parasympathikus aktiv
Effekt	Erhitzen, Schwitzen	Abkühlen, Erfrischen
Trainingseffekt	Gefäßwände dehnen	Gefäßwände ziehen zusammen
Kombination	Optimal! Wechsel trainiert Elastizität	→ Herzgesundheit!

Trinken — Flüssigkeitsmanagement

Flüssigkeitsverlust

- Pro Saunagang: 0,5–1 Liter Schweiß (je nach Temperatur, Dauer, Person)
- Bei 3 Gängen: bis zu 3 Liter Flüssigkeitsverlust!
- Salzverlust: Ca. 1-2 g Natriumchlorid pro Liter Schweiß

Optimale Getränke in der Sauna

Getränk	Wertung	Warum
Stilles Wasser	Ausgezeichnet	Basisversorgung
Mineralwasser	Sehr gut	Mineralien ersetzen
Kräutertee	Sehr gut	Mild, wärmend, entspannend
Birkensaft	Gut	Traditionell finnisch, Mineralien
Sportgetränk (0,5x)	Gut	Elektrolyt-Ersatz
Apfelsaftschorle 1:3	Gut	Mild, Kalium
Kokoswasser	Gut	Natürliche Elektrolyte
Kaffee	Schlecht	Harntreibend, dehydrierend
Schwarztee	Mäßig	Leicht harntreibend

Getränk	Wertung	Warum
Alkohol	Verboten!	Gefährlich — Herzrhythmusstörungen!

Wann und wieviel trinken?

- Vor der Sauna: **0,5 L (gut hydriert ankommen!)**
- Zwischen den Gängen: **0,3-0,5 L**
- Nach dem letzten Gang: **0,5-1,0 L**
- Gesamt: **1,5-2,5 L über den Besuch**

Elektrolyt-Verlust ausgleichen

Nach intensiver Sauna:

- **Prise Salz ins Wasser (natürlich oder Himalayasalz)**
- **Elektrolyt-Tabletten (Apotheke)**
- **Isotonisches Getränk (Magnesium, Kalium!)**
- **Magnesium ist besonders wichtig — Sauna verbraucht mehr als andere Aktivitäten**