

40
1977 2017
WALDKURBAD
am Möslepark

Sommer – Sonne – Saunabaden

WARUM SAUNABADEN EINE DER BESTEN MASSNAHMEN GEGEN WETTER- UND HITZEPROBLEME IST



Wer regelmäßig kunstgerecht Sauna badet, kann Wetterkapriolen gelassen entgegensehen. Regelmäßiges Saunabaden tut nicht nur unmittelbar während und nach dem Baden gut, es trainiert auch die Anpassungsfähigkeit des Körpers mit seinem Wasserhaushalt sowie Herz, Kreislauf und das Atmungssystem. Oft wird umgangssprachlich von „Abhärtung" gesprochen. Der Begriff ist allerdings irreführend. Tatsächlich „härten" die Systeme des Körpers nicht ab, sondern sie werden besonders flexibel und reaktionsfreudig und sind deshalb in der Lage, sich schnell und optimal auf extreme Witterungsbedingungen einzustellen und den Körper zu schützen. Doch längst ist nicht mehr alles Sauna, was sich Sauna nennt. Die große Mehrheit der heutigen Saunaangebote sind vornehmlich bespaßungsorientierte „Wellness"-Einrichtungen, welche die Bedingungen, die kunstgerechtes, gesundheitsförderndes Saunabaden ermöglichen, nicht erfüllen. Aus dieser flächendeckenden Entwertung des Saunabades hat der Gesetzgeber in 2015 Konsequenzen gezogen und der Sauna (zu Unrecht pauschal) die Heilbadqualität abgesprochen. Trotzdem gibt es noch (meist kleinere) Saunabäder, die kunstgerechtes Saunabaden ermöglichen. Solche Bäder zu suchen lohnt sich für den, der neben dem Badevergnügen auch gesundheitlichen Nutzen ziehen möchte. Das „Waldkurbad am Möslepark" ist hierfür eine der ersten Adressen.

Es ist nicht nur ein gutes Gefühl, es gibt Gewißheit, mit kunstgerechtem Saunabaden wirkungsvoll etwas für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit zu tun.



Saunabaden – im Alltag wie im Leistungssport

MAN MUSS NICHT WISSEN, WIE SICH SAUNABADEN GEGEN WETTERKAPRIOLEN AUSWIRKEN KANN. ABER ES IST SPANNEND UND BEEINDRUCKEND.

HISTORISCHER PAUKENSCHLAG

Wir blicken zurück auf die Olympischen Sommerspiele 1924 in Paris. In der Leichtathletik gab es bei glühender Hitze (an manchen Tagen bis zu 45°C) 7 Weltrekorde. Die Finnen dominierten die Laufstrecken und räumten die Medaillen ab. Die Läuferlegende Paavo Nurmi gewann als erster Athlet in der Geschichte 5 Goldmedaillen (1500 m, 5000 m, 3000 m Mannschaft, 10.000-m-Geländelauf Einzel u. Mannschaft), darunter binnen 45 Minuten (!) die Siege über 1500 m und 5000 m. Das gab es nie wieder. Sein Landsmann Ville Ritola gewann ebenfalls als Läufer 4 x Gold und 2 x Silber. Sie zählten zu den „Fliegenden Finnen". Die Sensation der Spiele in Paris war der Geländelauf über 10,65 km: Von 38 gestarteten Athleten erreichten 23 (!) nicht das Ziel, nur 15 kamen über die Ziellinie, wobei ein Athlet für die letzten 30 m wegen erschöpfungsbedingter Desorientierung 2 Minuten benötigte. „Die Zeit" schreibt: „Sein größtes olympisches Jahr hatte Nurmi 1924, als er auf der roten Aschenbahn des Stadions von Colombes die 1500 m und 5000 m innerhalb von einer Stunde gewann – beide Strecken in olympischer Rekordzeit! („Kurz nach dem Lauf war Nurmi so frisch und gut gelaunt wie nach einem kurzen Training", notiert der französische Journalist Gaston Bénac nach Nurmis Doppelerfolg) .... Aber Paavo übertraf diese Leistungen noch: In jenem grausamen Rennen, das als „die Hitzeschlacht von Colombes" in die olympische Geschichte einging. Der Cross-Country-Lauf führte bei glühender Hitze über eine ungewöhnlich schwere Strecke. Viele Läufer gaben erschöpft im Gelände auf, und fast alle, die taumelnd das Ziel erreichten, brachen hinter dem Band zusammen. Nur Nurmi passierte es unberührt mit weitem Vorsprung vor allen anderen. Ohne jedes Zeichen der Anstrengung ging er in seine Kabine. Kein Wunder, dass die Sportwelt das Geheimnis des unglaublichen finnischen Phänomens erfahren wollte. So unterschiedlich die finnischen „Helden von Paris" auch trainierten:

Immer gehörte das Saunabaden dazu. Man erkannte: Das regelmäßige Saunabaden trainiert die Anpassungsfähigkeit des Körpers an extreme Witterungsbedingungen. Die Sauna wurde in Mitteleuropa schlagartig zum Objekt wissenschaftlicher Forschung in Sport und Medizin und erlebte einen Siegeszug ohnegleichen.

Positive Folgen

Der gesundheitliche Nutzen des Saunabadens war bald soweit wissenschaftlich verifiziert, dass das Reichsgesundheitsministerium 17 Jahre später die deutschlandweite Verbreitung des Saunabades anordnete. Kriegsbedingt kam die Umsetzung jedoch zum Erliegen. Die Bundesrepublik ging einen anderen Weg, das Saunabaden als anerkanntes Heilbad zum Nutzen der Bevölkerung zu fördern: In gesundheitspolitischer Zielsetzung privilegierte sie das Saunabaden 1968 mit dem ermäßigten Steuersatz und setzte ein deutliches Zeichen zur Primär-Vorsorge. Das war tatsächlich ein genialer Wurf! Denn statt das „kunstgerechte" Saunabaden als Heilbad kostenträchtig in die gesetzl. Krankenversicherung einzubinden, förderte der Staat das Engagement der Bürger, in eigener Verantwortung nachhaltig ihre Gesundung und Gesunderhaltung zu pflegen.

Hochmut kommt vor dem Fall

Zahlreiche Großbäder öffentlicher und privater Trägerschaft haben - teils mit Unterstützung der Branchenverbände - nicht nur die Sauna als Heilbad bis zur Unkenntlichkeit verfremdet, sondern auch voll zu versteuernde „Wellness"-Leistungen der Saunaleistung zugerechnet, sodaß 2015 das Steuerprivileg aufgehoben wurde. Unter diese Sippenhaftungs-Entscheidung fielen auch Saunabäder, die den ursprünglichen staatlichen Auftrag mit den Jahren gar verbessert erfüllten. Der Staat schoß über das Ziel hinaus und schüttete das Kind mit dem Bade aus.

Chance für Gesundheitsbewusste

Es gibt sie noch, die Saunaanlagen, die unspektakulär in Heilbadqualität betrieben werden und den gesundheitlichen Nutzen schaffen. Das Waldkurbad am Möslepark gehört dazu.

www.waldkurbad.de

