

REPORTAGE IS DE SAUNA EEN GOED IDEE MET DEZE HITTE?

Zweten in een sauna van 90 graden is niet zo gek

Dit wordt waarschijnlijk de heetste reportage die je vandaag gaat lezen. Terwijl het buiten 37 graden kan worden, zit de AD-verslaggever in de sauna. Tijdens een zogenoemde opgieting loopt de temperatuur op tot 90 graden. Gekkenwerk? Nee, juist niet.

Elise Spetter

Barendrecht

'Met deze hitte gaan je poriën veel meer open", zegt een fervente saunabezoekster van sauna- en wellnessresort Thermen Barendrecht. Daar druppelen de bezoekers op dinsdagochtend rond 10.00 uur langzaam binnen. Vrijwillig in een houten hok van 90 graden zitten, terwijl buiten het kwik oploopt tot 36 graden, is misschien niet het eerste waar je aan denkt. Juist daarom proberen we het.

Vestigingsmanager Boukelien Gaastra (40) wacht de verslaggever en fotograaf rond 09.45 uur op bij de ingang van het resort. De rondleiding begint bij de infraroodsauna. „Niet handig als je zwanger bent", waarschuwt ze. Daarna volgen bubbelbaden, een voetbad, koude douches en de ijsgrot. Buiten staan tientallen ligbedden tussen het groen. Er is een terras, een zoute lagune, een dompelbad en de opgietsauna.

Gifstoffen

In badjas en op slippers, handdoek onder de hand, zoeken bezoekers een plekje in de schaduw. Ilona (40) en haar zus Patricia (44) uit Heerjansdam lopen lachend het terras op. „De reservering stond al", zegt Ilona. „Wij wisten ook niet dat het zo warm zou worden vandaag", zegt Patricia. Ze maken zich er niet druk om. Ilona praat kalm, alsof naar de sauna gaan op zo'n dag als vandaag de gewoonste zaak van de wereld is: „De gifstoffen komen eruit, hé. Afkoelen kun je weer in het zwembad."

Even later zit de verslaggever zelf op het bovenste bankje van de opgietsauna. Waarom zou je op een dag als deze vrijwillig hete lucht inademen? Het lichaam moet wennen aan de droge hitte. Stilzitten kost moeite. Een vrouw met een emmer eucalyptuswater stapt naar voren. Ze schept water op de gloeiende stenen. Het sist. Daarna wappert ze de stoom met een handdoek de ruimte in.

De fotograaf maakt snel foto's. Zijn statief smelt bijna weg. Ondertussen blijft de verslaggever, gewikkeld in een handdoek, op het bankje zitten.



▲ De verslaggever in het dompelbad.

FOTO'S FRANK DE ROO

Het lichaam wordt warmer en zwaarder. Met elke minuut verdwijnt wat spanning – binnen in 90 graden lukt dat uiteindelijk toch beter dan buiten in 37.

Wat gebeurt er eigenlijk in je lichaam als je in de sauna zit? Hoogleraar fysiologie Maria Hopman van Radboudumc legt uit dat de sauna het lichaam flink aan het werk zet. „De temperatuur loopt op tot wel 90 graden, terwijl de luchtvochtigheid juist heel laag is. Je lichaam wordt daardoor van buitenaf opgewarmd. Je kunt die warmte alleen kwijt door te zweten."

Bloedsomloop

Dat lukt niet altijd even goed, zegt ze. „Je lichaamstemperatuur stijgt en je huid wordt warmer. Alles in je lichaam probeert die temperatuur weer op peil te krijgen. De bloedvaten zetten uit, je verliest vocht en je bloedsomloop verandert. Na een minuut of tien is het meestal wel genoeg geweest." Daarna begint het tweede deel: afkoelen.

▼ Tijdens een opgieting loopt de temperatuur op tot 90 graden.



Volgens Hopman zit juist daar de gezondheidswinst. „Als je het goed doet, koel je eerst af in de buitenlucht. Daarna neem je een koude douche of ga je in een dompelbad. Dan trekken de bloedvaten weer samen, daalt de temperatuur en komt je systeem weer in balans."



Thuis ben ik aan het zweten, maar hier voelt de dag een stuk koeler

– Veronica (35)

Dat is precies het protocol dat ook bij Thermen Barendrecht wordt gevolgd. Op een bord in de kleedkamer staat die volgorde aangegeven. Na de sauna komt 'afkoelen in de buitenlucht'. „Al zit dat afkoelen er nu wat minder bij", zegt Gaastra.

De verslaggever volgt de aanwijzingen op. Na de sauna eerst naar buiten, dan onder de koude douche, dan pas het dompelbad in. Dat bad staat tussen de ligbedden, aan de rand van het zwembad waar bezoekers, naakt, aan het zwemmen zijn. Voor hen lijkt alles de normaalste zaak van de wereld.

Gaastra telt af. Eén, twee, drie, hup erin. De fotograaf staat klaar. Lachen naar het vogeltje? Niet echt. De overgang van 90 naar 10 graden is heftig. De borst trekt samen, de adem stekt. Het lichaam spant zich van top tot teen. De voeten voelen zwaar. De spieren verstijven, de hartslag schiet omhoog en zakt daarna weer. Na een

seconde of vijftien is het welletjes geweest. Uit bad klimmen kost moeite.

Maar terug in de zon voelt het lichaam anders. De hitte is nauwelijks voelbaar en het hoofd voelt rustig.

Zou het dan toch goed zijn om juist op een bloedhete dag naar de sauna te gaan? Voor Veronica (35) uit Zwijndrecht, die na een boekje te hebben gelezen in de sauna afkoelt in het zoutwaterbad, is hitte juist een reden om te gaan. „Thuis ben ik aan het zweten, maar hier voelt de dag een stuk koeler. Als ik na de sauna in het zoutwaterbad ga, voelt dat als afkoeling, terwijl dit bad best warm is."

Of het ook gezonder is om op een extreem warme dag naar de sauna te gaan, durft Hopman niet te zeggen. „Daar is geen wetenschappelijk bewijs voor. Misschien zit je wat langer in het koude bad. Maar het risico is dat je te weinig drinkt. Dan raak je uitgedroogd en dat is niet goed voor je lichaam. Zeker niet als je daarna weer in de hitte stapt."

Op een ligbed

Toch lijkt het erop dat veel bezoekers zich weinig aantrekken van de buitentemperatuur. Rond het middaguur komen er steeds meer binnen. Ze gaan in het bubbelbad, stappen in de sauna of lezen een boek op een ligbed.

Voor de verslaggever blijft het bij één ronde opgieten en één koud bad. De thermoregulatie heeft genoeg gewerkt. Voor de mevrouw die zei dat haar poriën met deze hitte extra opengaan, geldt dat niet. Liever komt ze niet met naam in de krant. „Ik ga op zo'n dag echt niet in de volle zon zitten, maar wel in de sauna. En daarna koel ik altijd goed af."