

Pressemitteilung

26. Oktober 2011

Sauna? Ja – aber richtig.

Nach einer Statistik des Deutschen Sauna-Bundes gönnen sich rund 30 Millionen Deutsche mehr oder weniger regelmäßig ein Schwitzbad. Die drei Hauptmotive: körperliche Erholung, psychische Entspannung, Erkältungsvorbeugung. Die BERGISCHE gibt Tipps zum richtigen Saunabaden.

Solingen. „Für gesunde Menschen hat Saunabaden viele Vorteile“, sagt Harry Ostwald, Mediziner bei der BERGISCHEN. „Unter anderem stärkt es Abwehrkräfte und Herz-Kreislauf-System, entschlackt, löst Verspannungen und verbessert die Stimmung.“ Sein erster Tipp: ausreichend Zeit für die Anwendungen einplanen. „Etwa zwei Stunden. Stress und Termindruck vermiesen das Saunabaden. Außerdem kann sich die positive Wirkung auf Körper und Seele nicht entfalten.“

Weitere Ratschläge für ein entspanntes Saunabaden

1. Nicht mit vollem oder leeren Magen in die Sauna gehen.
2. Vor dem Saunabaden duschen.
3. Ein trockener Körper schwitzt schneller. Besonders rasch geht es mit einem zusätzlichen warmen Fußbad.
4. In der Sauna – ganz oben ist es am heißesten – auf ein ausreichend großes Badetuch legen. Acht bis 15 Minuten entspannen. Die letzten beiden Minuten aufsetzen, das gewöhnt den Kreislauf wieder an die aufrechte Haltung.
5. Erst an der Luft abkühlen, Frösteln vermeiden. Dann den Körper kalt abrausen, ins Tauchbecken gehen oder mit Eis abreiben (vorher Schweiß abspülen).
6. Ein warmes Fußbad fördert den Temperatúrausgleich im Körper. Kalt Duschen regt nochmals die Durchblutung an und stärkt die Abwehrkräfte.
7. Ausruhen. Daraus schöpft der Körper neue Kraft. Kein Sport nach dem Saunabad – das hebt die Entspannung wieder auf.

Grundsätzlich kann die Prozedur laut Ostwald bis zu drei Mal wiederholt werden. „Mehr Durchgänge fördern die Gesundheit nicht zusätzlich.“ Nach dem Saunabad viel trinken. Das spült die Schlacken aus dem Körper. Trinken während des Bades verhindert diesen Effekt.

Übrigens: Wer sich kränklich fühlt, sollte ein Schwitzbad gut abwägen und auf seinen Körper hören. Ostwald: „Bei den ersten Anzeichen eines Infekts, etwa leichtes Frösteln oder Halskratzen, kann ein Saunagang durchaus gut tun. Aber Vorsicht: Bei zu starker Belastung kann die Erkältung erst recht ausbrechen.“ Statt der gewohnten kalten Dusche sollte man sich in diesem Fall eher ausruhen und den Körper von selbst abkühlen lassen. „Vor dem Verlassen der Sauna immer gut nachschwitzen und erst dann ins Freie gehen, wenn die Körpertemperatur wieder normal ist.“ Tabu ist Saunabaden bei Fieber, Venen-, Herz- und Nierenleiden.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 2.511 (mit Leerzeichen)

Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 30. November 2011.