

Pressemitteilung

27. Juli 2018



## **Deutschland schwitzt – ab in die Sauna!**

**Immer mehr besorgte Menschen melden sich beim Deutschen Sauna-Bund und fragen, ob saunabaden bei den derzeitigen „Sahara-Temperaturen“ noch zuträglich ist. Grundsätzlich kann dieses bejaht werden.**

Schwül-heiße, „tropische“ Wetterlagen sind entgegen vieler Aussagen nicht mit dem besonderen Klima eines Saunaraumes vergleichbar. Dort herrscht eine angenehme trockene Wärme. „In der Hauptbadezone des Saunaraumes messen wir in der Regel 60 – 80 Grad Celsius. Diese recht hohe Temperatur vertragen wir deshalb so gut, weil die Luftfeuchte gering ist“, erläutert Rolf-Andreas Pieper, Geschäftsführer des Deutschen Sauna-Bundes in Bielefeld.

In diesem Klima kann der Schweiß – eine Abwehrreaktion des Körpers gegen ihn bedrängende Wärme – auf der unbekleideten Haut frei verdunsten und sie wirksam kühlen. Das körpereigene Kühlungssystem funktioniert aber umso effektiver, je besser es in Übung ist. Dies bestätigt auch der Mediziner Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke: „Grundsätzlich fördert der regelmäßige Saunabesuch die Hitzeanpassung – man schwitzt mehr und scheidet dabei weniger Salze aus. Der regelmäßige Saunanutzer verträgt daher vermutlich die Hitze besser. Er schwitzt aber auch mehr und sollte ausreichend trinken.“

Nach dem Aufenthalt in der Saunawärme sehnt der Badegast das kalte Wasser geradezu herbei. Der kalte Schlauchguss nach Kneipp, die kräftige Schwallbrause, ein anregend kühles Schwimm- und Tauchbecken oder das Abreiben mit Crushed Eis stehen wegen des damit verbundenen Erlebniswertes bei den Gästen hoch im Kurs. Da die Kaltreize auf einen gut erwärmten Körper treffen, werden sie als ausgesprochen angenehm empfunden. „Medizinwissenschaftliche Arbeiten bestätigen eine günstige Umstimmung im vegetativen Nervensystem durch kräftige Kaltreize, die zu umfassender Erfrischung führen.“, unterstreicht Saunaexperte Pieper die Bedeutung des Frische-Kicks.

Für das Saunabaden bei der großen Hitze empfiehlt Dr. med. Brenke: „Wer gesundheitlich stabil ist und die Sauna nutzen will: Viel trinken, sehr gut nach den Saunagängen abkühlen und eventuell einen Blutsalzverlust durch gut gesalzenes Essen ausgleichen. Zusätzliche anstrengende Tätigkeiten oder Sport vermeiden.“

Deutlich vorsichtiger muss der Saunagast jetzt aber bei Aufgüssen sein. „Es ist dringend anzuraten, die Zahl der Aufgüsse zu begrenzen. Saunaaufgüsse verstärken nämlich die physiologischen Wirkungen der Wärmephase. Sie stellen einen beachtlichen Hitzereiz dar, der zu einer Belastung des Herz-Kreislauf-Systems führen kann. Saunaaufgüsse erfordern bei der gegenwärtigen großen Hitze vor allen Dingen einen gesunden Menschenverstand.“, appelliert Rolf- A. Pieper an die Saunafreunde.

---

## **Kontakt**

Deutscher Sauna-Bund e.V.  
Meisenstraße 83, 33607 Bielefeld  
Tel.: 0521 / 96679-0  
info@sauna-bund.de