

Wann ist Sauna hilfreich? Wann verboten?

Sie können auch mit dem Saunieren beginnen, wenn Sie bereits an Befindlichkeitsstörungen leiden oder sogar ernsthaft erkrankt sind. Je regelmäßiger Sie die Sauna anwenden, desto besser ist ihre Wirkung auf die Gesundheit.

- Es gibt jedoch einige Krankheiten oder Störungen, die das Saunieren verbieten.
- Bei bestimmten Beschwerden, wie hohem Blutdruck und Herzkrankheiten, gelten Einschränkungen.

- Bei einigen Leiden bestehen keine Bedenken, und günstige Saunaeffekte können sogar überwiegen.
- Bei einer weiteren Gruppe von Krankheiten kann man die Sauna sogar ausdrücklich empfehlen, da sie zur Heilung oder Linderung beitragen kann.

Eine Übersicht über diese vier Gruppen finden Sie auf S. 86. Zunächst werden die Sauna-Auswirkungen und Einschränkungen bei verschiedenen Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen beschrieben.

ACHTUNG

Wann ist ein Saunabesuch gesundheitsschädlich?

Die wichtigsten Gesundheitsregeln lauten:

- Wer wegen einer Krankheit ins Bett gehört, darf nicht in die Sauna.
- Bei allen akuten, besonders fieberhaften Krankheiten ist die Sauna ebenfalls verboten.
- Akute Entzündungen, die sich unter Wärme verschlechtern, verbieten die Sauna.
- Krankheiten, die das Nervensystem und damit die autonome Regulationsfähigkeit betreffen, stören möglicherweise die notwendigen Reaktionen, dann verbietet sich die Sauna ebenfalls.
- Krankheiten, die sich speziell durch Kälte oder Wärme verschlechtern, können einen Saunabesuch verbieten.

Fieber und akute Entzündungen

Bei Fieber hat der Körper einen guten Grund, die Temperatur selbstständig zu erhöhen. In diese Regulation sollte man nicht eingreifen, zudem ist der Stoffwechsel bereits maximal gesteigert. Die Sauna nutzt hier nichts, sondern belastet den Kreislauf noch stärker als das Fieber.



▲ Bei Fieber, akuten Infektionskrankheiten oder Entzündungen ist Sauna tabu.

Ähnliches gilt für akute Entzündungen. Sie zeigen sich an Überwärmung, Schwellung, Rötung und (oder) Schmerzen. Auch hier ist ähnlich wie beim Fieber, wenn auch örtlich begrenzt, der Stoffwechsel schon maximal gesteigert. Die weitere Anregung durch die Sauna kann hier zur „Übersteuerung“ und letzten Endes Schwächung der Mechanismen führen. Die Schmerzen können sich deutlich verstärken. Bei solchen Entzündungen kann es sich z. B.

- um Nasennebenhöhlenentzündungen,
- um entzündete Venen,
- um Muskelentzündungen (rheumatische Krankheiten) oder
- um Entzündungen der Haut handeln.

Es gilt immer das Gleiche: Bei akuter Entzündung oder Infektionskrankheit keine Sauna!

Erst nach der akuten Phase ist Sauna wieder erlaubt, wenn die Beschwerden ganz deutlich auf dem Rückzug sind.