

Medieninformation, 04. Jänner 2024, Linz

Richtig saunieren – so schwitzen Sie gesund

Gesund schwitzen in der Sauna – gerade jetzt in der kalten Jahreszeit gehen viele Österreicher*innen gerne saunieren. Über 30 Prozent unserer Landsleute besuchen dabei regelmäßig eine öffentliche Sauna. Durch so einen Saunabesuch stärken wir unsere Abwehrkräfte und auch das Herz-Kreislaufsystem. Kardiologe OA Dr. Matthias Michlmayr vom Ordensklinikum Linz hat Tipps für ein gesundes Schwitzen und was man beim Saunieren besser unterlassen sollte.

So gesund ist ein Saunabesuch

Wer regelmäßig in die Sauna geht, unterstützt seinen Körper gesund zu bleiben. Die Kombination von Entspannung und Schwitzen wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. *„In der Sauna stärken wir unser Immunsystem, der Temperaturwechsel von heiß und kalt ist gut für die Abwehrkräfte. Der Gang in die Sauna kann auch den Blutdruck senken und hat eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, ähnlich wie Kneipen. Patient*innen mit Begleit- oder Vorerkrankungen sollten die Schwitzbäder richtig dosieren und aufpassen“*, so OA Dr. Matthias Michlmayr, Kardiologe im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

Zwei bis drei Saunagänge am Tag und ausreichend Flüssigkeit

Sauna-Anfänger*innen sollen es langsam angehen. Ein Saunagang von rund 15 Minuten ist wie eine kleine Sporteinheit. Deshalb ist es wichtig, den Körper vorsichtig an die Schwitzkammer zu gewöhnen. OA Dr. Michlmayr rät: *„Beginnen Sie am Anfang im Dampfbad oder nach Möglichkeit in der Bio-Sauna bei 60° Grad. Zwischen den Saunagängen pausieren Sie am besten ca. 45 Minuten, trinken viel Wasser und kühlen sich an der frischen Luft ab. Im Anschluss lauwarm duschen, bevor Sie langsam in ein kaltes Tauchbecken steigen“*. Bei einem Aufenthalt in einer 90° Grad-Sauna mit Aufguss verliert ein gesunder Mensch rund 0,5 bis 1 Liter Flüssigkeit. *„Wenn das Herz zu*

rasen beginnt und Sie sich unwohl fühlen, verlassen Sie bitte die Saunakammer rechtzeitig. Hören Sie einfach immer auf Ihren Körper“, so Michlmayr.

Krank oder alkoholisiert saunieren belastet den Körper zu stark

Mit Fieber gehört man ins Bett und nicht in die Sauna. Da das Immunsystem ohnehin schon auf Hochtouren läuft, würde ein Saunabesuch mit fieberhaftem Infekt den Körper zusätzlich belasten. Anders ist es bei einem Atemwegsinfekt, sagt OA Dr. Michlmayr: *„Beim Abklingen eines respiratorischen Infekts kann sich ein Saunabesuch positiv auf den Körper auswirken. Optimal dafür sind Dampfbäder oder die Bio-Sauna mit einer hohen Luftfeuchtigkeit und ätherischen Ölen“*. Von Alkoholkonsum während der Saunagänge rät der Mediziner allerdings ab: *„Alkohol pusht den Kreislauf, die Herzfrequenz steigt schneller, die Gefäße erweitern sich und man verliert noch mehr Flüssigkeit als normal. Dadurch riskieren Sie Kopfschmerzen und im schlimmsten Fall sogar einen Kollaps.“* Also während des Saunierens beim Wasser bleiben und sich erst im Anschluss ein fruchtiges Getränk oder ein alkoholfreies Bier gönnen.

Fotos (© Ordensklinikum Linz):

Foto 1: Richtig saunieren – OA Dr. Matthias Michlmayr

Foto 2: Richtig saunieren – iStock / Symbolbild

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Sven Hammer-Mozer

sven.hammer-mozer@ordensklinikum.at

+43 (732) 7677 – 7932

+43 (664) 8190 796

www.ordensklinikum.at