



Schwitzen Sie sich gesund!



SA, 24. 11.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund –
Das Magazin

Reinigendes, entspannendes und sogar „heilsames“ Schwitzen kennt man in fast allen Kulturen. Sauna und Dampfbad sollen, gerade auch jetzt in der kalten Jahreszeit, Körper und Seele guttun und sogar helfen, sich gegen eine mögliche Verkühlung besser zu wappnen.

„**Künstliches Fieber**“. Die wesentliche Wirkung des „heilsamen Schwitzens“ erfolgt über die Erhöhung der Körpertemperatur. Das Innere des Körpers erwärmt sich und die Temperatur im Körperinneren steigt um ein bis zwei Grad an.

Die Erhöhung der Körpertemperatur während der Schwitzphase bewirkt innerhalb des Körpers dasselbe wie Fieber. Der Körper aktiviert die Abwehrzellen und sorgt für eine Zerstörung von Krankheitserregern.

Wärme wirkt. Doch damit nicht genug. Die Gefäße weiten sich, so dass bis zur doppelten Blutmenge durchgepumpt wird. Dadurch werden die Organe besser mit Blut und damit auch mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, die Muskulatur entspannt sich.

Abkühlen. Nach dem Saunagang ist eine angepasste Abkühlung wichtig. Gehen Sie wenn möglich an die frische Luft und genießen Sie anschließend ein Kaltbad. In der Abkühlphase verengen sich die Blutgefäße dann wieder.

Die Abfolge von Hitze mit dem anschließenden Kaltbad, der Blutdruck sinkt ab, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Und vor allem hat es auch eine wohltuende Auswirkung auf das persönliche Wohlbefinden.

Der richtige Saunagang. Hier noch einige Tipps fürs richtige Saunieren:

- Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna.
- Duschen Sie sich vor dem ersten Saunagang. Trocknen Sie sich danach gut ab. Denn mit trockener Hautoberfläche schwitzt es sich besser.
- Die Ruhepause zwischen den Saunagängen sollte mindestens so lange dauern wie der Aufenthalt in der Saunakammer.
- Führen Sie nicht mehr als drei Saunagänge hintereinander durch.
- Vorsicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und insbesondere bei Menschen, die an Durchblutungsstörungen leiden: Sie sollten Saunagänge nur in Absprache mit Ihren behandelnden Ärzten machen.

• Menschen mit sehr hohem Blutdruck müssen nicht auf einen Saunabesuch verzichten, aber sie sollten nicht das Kaltwasserbecken benutzen. Durch das Kaltwasser kommt es zu einem massiven Blutdruckanstieg. Duschen Sie sich stattdessen nach dem Saunagang lauwarm ab.

• Für Menschen mit Nierenerkrankungen ist es besser, auf die Sauna zu verzichten. Wer Probleme mit Nierensteinen hat: Genießen Sie die Sauna vorsichtig und vor allem: Trinken Sie reichlich.

• Bei Rheumaerkrankungen planen Sie Saunagänge nur in entzündungsfreien Zeiträumen ein.

• Als Prophylaxe gegen Erkältungskrankheiten und grippale Infekte wird der regelmäßige Saunabesuch empfohlen und bereits von vielen Menschen sehr erfolgreich angewandt: Doch ein Saunagang ist tabu, wenn sich bereits die ersten Erkältungs- und Grippe-symptome zeigen. ■



„HEILSAMES
SCHWITZEN – ABER
RICHTIG!“