

## Empfehlungen für den Saunabesuch

# Lassen Sie Ihre Herzpatienten schwitzen?

„Wer zur Sauna gehen kann, darf auch in die Sauna gehen.“ Dieses finnische Sprichwort weist darauf hin, dass die Wärmebelastung in der Sauna nicht so hoch ist wie allgemein angenommen. Trotzdem sollten Herzpatienten vorsichtig sein.

— Viele Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen trauen sich nicht in die Sauna, weil sie glauben, die hohen Temperaturen nicht zu vertragen. Stattdessen nehmen sie lieber ein warmes Bad. „Doch Wannenbäder können aufgrund des hydrostatischen Drucks den Kreislauf viel stärker belasten als die trockene Sauna“, erklärte Prof. Dr. Eberhard Conradi, ehemaliger Direktor der Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation an der Charité Berlin und Vorsitzender des Deutschen Sauna-Bundes. Während eine Schweißverdunstung in der Badewanne nicht möglich ist, sind die hohen Temperaturen von bis 80–90 °C in der Sauna aufgrund der niedrigen Luftfeuchtigkeit gut verträglich, weil der Körper ungehindert schwitzen und dadurch abkühlen kann.

Conradi betonte, dass daher in der Sauna nur eine milde Form der Körpererwärmung vorliegt, die eigentlich keiner ärztlichen Überwachung bedarf.

**Für Herzpatienten tabu: das kalte Tauchbecken nach dem Saunagang.**

Die Herabsetzung des peripheren Kreislaufwiderstands entlastet das Herz und es kommt kaum zu einer Erhöhung des Schlagvolumens. Die Körpertemperatur steigt höchstens um 1 °C.

### Nach Herzinfarkt kontraindiziert

Dennoch sollten Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen einige Regeln beachten. In den ersten drei Monaten nach einem Herzinfarkt ist die Sauna tabu, ebenso bei anderen schweren kardiovaskulären Erkrankungen, z. B. einer instabilen Angina pectoris. Danach sollte man die Entscheidung von der „Saunaerfahrung“ des Patienten abhängig machen. Zusätzlich kann das Belastungs-EKG eine Entscheidungshilfe darstellen: Der Patient sollte 75 Watt schaffen.

Generell wird Patienten mit Bluthochdruck oder Herzerkrankungen, aber auch allen Saunaaanfängern empfohlen, allzu hohe Temperaturen auf der obersten Bank zu meiden und nicht zu lange in der Sauna zu bleiben. Empfohlen werden zehn bis zwölf Minuten. Aufpassen müssen die Patienten auch beim Abkühlen: Dies sollte gliedweise unter der Dusche erfolgen. Das Tauchbecken ist für Herzpatienten tabu, weil es dort zu einer starken Vasokonstriktion und dadurch zu einem plötzlichen Blutdruckanstieg kommen kann.

### Tipps für Diabetiker

Auch Diabetiker müssen nicht auf das Saunabad verzichten. Aber sie sollten gut eingestellt sein und nicht mit leerem Magen in die Sauna gehen. Weil sich die Insulinresorption durch die Temperatursteigerung möglicherweise verändert, wird insulinpflichtigen Diabetikern empfohlen, nicht direkt nach

der Insulininjektion in die Sauna zu gehen, sondern zu warten, bis das Wirkmaximum vorüber ist.

Patienten mit Krampfadern oder anderen Venenerkrankungen empfiehlt Conradi, die Beine hochzulegen und sich beim Aufstehen nicht zu schnell wieder aufzurichten. Das gilt auch für Menschen mit labilem Kreislauf oder Hypotonie. Gutes Abkühlen ist für diese Personen besonders wichtig.

### Stärkung für Immunsystem und Psyche

Schützen regelmäßige Saunabesuche vor Erkältungen? Ja, meint Prof. Conradi. Studien zufolge ist es sehr wahrscheinlich, dass der Wechsel zwischen „heiß“ und „kalt“ zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. „In einer Untersuchung mit Schulkindern haben wir festgestellt, dass die Zahl der Ausfallstage signifikant abnimmt.“

Und auch das vegetative Nervensystem profitiert. Es schaltet bei wiederholten Saunagängen auf Entspannung um. „Damit stellt die Sauna eine effektive Maßnahme im Anti-Stress-Management dar. Das ist ausgesprochen positiv für Hypertoniker“, so Conradi. Ohnehin zeigen einige Untersuchungen, dass die Sauna den Blutdruck reduzieren kann. Zurückzuführen ist dies auf die Gefäßerweiterung und die Herabsetzung des peripheren Widerstandes.

Darüber hinaus bessern Saunabäder Arthrosen, Fibromyalgien, chronische Rückenschmerzen oder rheumatische Beschwerden. Patienten mit Rheuma müssen aber während einer entzündlichen Phase auf die Sauna verzichten, weil sonst eine Verschlimmerung der Beschwerden zu erwarten ist.

DR. JUDITH NEUMAIER ■

■ Quellen: Gespräch mit Prof. em. Dr. med. E. Conradi, Berlin; Hannuksela ML, Am J Med 2001;110:118–126; Conradi E: Das Saunabad, in Bühring M, Kemper FH: Naturheilverfahren. Springer 2003