

Schmerztherapie: Das Saunabad

Bei einer Befragung des Deutschen-Sauna-Bundes gaben 23 % der befragten Saunagäste Beschwerden des Bewegungsapparates an. Durch den regelmäßigen Saunabesuch konnten die Beschwerden in **92% der Fälle gebessert werden.**

Das sollten Sie wissen

- Voraussetzungen für die schmerzstillende Wirkung ist korrekte Durchführung mit **intensiven Abkühlungsphasen.**
- Für die Verträglichkeit spielen das Maß der Gewöhnung bzw. Anpassung eine Rolle.
- Der **Aufguss** hat medizinisch betrachtet keine Relevanz, kann aber individuell als sehr angenehm empfunden werden.
- Wenn das Saunabad mit einer **Massage** kombiniert wird, sollte letztere zwischen dem zweiten und dritten Gang stattfinden.

Kontraindikationen

- Akute Entzündungen
- Neigung zu Thrombose und Lungenembolien
- Herzkrankheit ab Stadium NYHA III
- Aktive Tumorkrankheiten
- Erhöhter Augeninnendruck
- Anfallsleiden
- Starker Bluthoch- oder Unterdruck

Voruntersuchung

- Auf Wunsch überprüfen wir Ihre kardiale Leistungsfähigkeit für den Saunabesuch mit einer Fahrrad-Ergometrie (=Belastungs-EKG). Eine ausreichende **Leistungsfähigkeit des Herzens von wenigstens 75 Watt muss gegeben sein.**
- Sollte keine medizinische Indikation bestehen (z.B. bekannte koronare Herzkrankheit), handelt es sich hierbei um eine Selbstzahler-Leistung (IGEL): 59,66 Euro.

Bei jeglichem Verdacht auf eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems sollten Sie sich vor dem Saunabad ärztlich beraten lassen.

Häufigkeit

- **1-2 Saunabäder pro Woche** mit jeweils **1 bis 3 Saunagängen**. Für das Saunabad müssen folglich **insgesamt** mindestens **2 Stunden** eingerechnet werden.
-

Vorbereitung

- Vor dem Betreten der Sauna muss der Körper gleichmäßig erwärmt sein. Dies kann z.B. mit einer warmen Dusche erfolgen. Danach gut abtrocknen. Auch ein warmes Fußbad vor dem Saunagang kann hilfreich sein.

Saunaphase

- Der Saunaaufenthalt sollte auf der untersten Stufe beginnen und erst nach und nach ja nach Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit gesteigert werden.
- Der erste Saunagang sollte 8 - 15 Minuten (spätere Saunagänge dauern kürzer) nicht überschreiten. Richten Sie sich nach Ihrem "Bauchgefühl", nicht nach der Uhr.
- Die jeweils letzten 2-3 Minuten eines Saunaganges sollten im Sitzen verbracht werden, weil ansonsten bei plötzlichem Aufstehen die Kollapsgefahr droht.

Abkühlphase

- Anschließend erfolgt ein mehrminütiger Aufenthalt an frischer Luft, der durch einen kalten Abguss (insbesondere der schmerzhaften Gelenke) beendet wird. Bei kalten Füßen ggf. mit einem warmen Fußbad abschließen.
- Komplette Tauchbäder sollten allerdings nur bei robuster Konstitution durchgeführt werden. Eher kreislaufempfindliche Menschen sollten lediglich Schenkelgüsse oder Tauchbäder bis zum Oberschenkel durchführen.

Ruhephase

- Sie sollte mindestens so viel Zeit in Anspruch nehmen wie die Saunaphase.
- Zwischen Saunagängen sollte reichlich Flüssigkeit (kein Alkohol!) zugeführt werden.

Ende des Saunabads

- Das Saunabad endet mit einer Ruhezeit von 15 - 30 Minuten im Warmen, da sonst Erkältungsgefahr droht.