



PRESSEMELDUNG DEUTSCHER SAUNA- BUND

Ansprechpartner: Hans-Jürgen Gensow

Deutscher Sauna-Bund e.V. | Meisenstraße 83 | 33607 Bielefeld

Tel. 0521/96679-18 | hans-juergen.gensow@sauna-bund.de | www.sauna-bund.de

Pressemitteilung

7. April 2020

Sauna im Corona-Alltag: Ein kleiner Urlaub zuhause!

In Deutschland ist das Saunabaden sehr beliebt: Mehr als 30 Millionen Bundesbürger zählen sich nach repräsentativen Erhebungen des Deutschen Sauna-Bundes aus Bielefeld zu den Saunagängern. Dafür stehen im Normalfall auch etwa 10.000 öffentliche Saunaanlagen zur Verfügung. Wegen der Corona-Pandemie ist dies leider derzeit nicht der Fall. Aber gut 1,5 Millionen deutsche Haushalte sind nach Recherchen des Verbandes mit einem Saunaraum ausgestattet; er wird derzeit bewusster genutzt als sonst.

Dafür spricht sich auch der bekannte TV-Arzt Dr. med. Christoph Specht gegenüber dem Sauna-Bund aus: „Auch in Zeiten von Corona kann man die private Sauna nutzen. Regelmäßiges Saunieren verbessert die Thermoregulation und sorgt für körperliches Wohlbefinden. Und schon das hat einen positiven Einfluss auf die Immunabwehr. Aber bitte nur im Kreis der Familie, mit der man zusammenlebt. Wenn man sich krank fühlt und Fieber hat, ist die Sauna allerdings Tabu.“



PRESSEMELDUNG DEUTSCHER SAUNA- BUND

Ansprechpartner: Hans-Jürgen Gensow

Deutscher Sauna-Bund e.V. | Meisenstraße 83 | 33607 Bielefeld

Tel. 0521/96679-18 | hans-juergen.gensow@sauna-bund.de | www.sauna-bund.de

Ein Saunabad stärkt die Abwehrkräfte und übt die Anpassung des Körpers an wechselnde Temperaturen. Die vorbeugende Wirkung der Sauna gegen grippale Infekte beruht zunächst auf dem Training der Blutgefäße durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte beim Saunabaden. Durch die Wärme im Saunaraum werden die Blutgefäße in der Haut weitgestellt. Die anschließenden Kaltwasseranwendungen führen wieder zu einer Verengung der Blutgefäße. Dieses „Gefäßtraining“ schafft beim Saunabadenden eine körperliche Anpassung an wechselnde Temperaturen und beugt so ungewolltem Abkühlen vor.

Zur erfolgreichen Abwehr von Infekten trägt die Sauna durch eine weitere Wirkung bei: Wiederholte Saunabäder erhöhen die unspezifischen Abwehrstoffe im Blut. Dies wurde durch medizinwissenschaftliche Untersuchungen belegt. Dr. med. Christoph Specht erläutert: „Durch die verbesserte Thermoregulation erhöht sich die Durchblutung der Schleimhäute, die dann ihre Aufgabe als effektive Barriere gegen das das Eindringen von Krankheitserregern besser wahrnehmen kann. Wichtig ist hier aber wie so oft die Regelmäßigkeit. Vor allem in Kombination mit Sport kann so die Sauna zu einer Stärkung der allgemeinen Immunabwehr beitragen.“

Darüber hinaus bietet wöchentliches Saunabaden eine willkommene Abwechslung im Corona-Alltag. Erholung und Entspannung waren schon immer wichtige Gründe in die Sauna zu gehen. Bei den derzeitigen Verhältnissen ist das gesunde „Abschalten“ für zwei, drei Stunden wie ein kleiner Urlaub zuhause!