

## Gesund saunieren



**Bad Bertrich** Sauna wärmt, entspannt den Körper und stärkt das Immunsystem. Saunagänger sollten allerdings laut der Deutschen Venen-Liga auf ihre Venen achten und nach dem Saunagang die Beine mit einem kalten, fast drucklosen Duschstrahl abspülen. Dabei fängt man am kleinen Zeh an, führt den Strahl hinter den Fußknöchel und weiter außen von der Wade bis zum Oberschenkel. Dann innen am Bein abwärts bis zum großen Zeh. Der drucklose Strahl löst einen thermischen, für die Gefäße positiven Reiz aus.

Bei Vorerkrankungen wie Bluthochdruck (Hypertonie) sollte der Saunabesuch vorher mit einem Arzt abgeklärt werden, warnt die *ÄrzteZeitung* online vom 16. Februar.

Sportwissenschaftler und Sportmediziner am Medical Center Berlin raten, bei Bedarf ein Belastungs-EKG durchzuführen.

Die gute Nachricht für Saunafans: Studien haben ergeben, dass bei regelmäßigem Saunieren eine dauerhaft günstige Wirkung auf die Blutdruckregulation zu erwarten sei. So wurde der Blutdruck bei Hypertonien

bei zweimal wöchentlichem  
Saunabesuch von 166/101  
mmHg nach drei Monaten  
auf 143/92 mmHg und  
somit um 23 mmHg  
systolisch und 9 mmHg  
diastolisch gesenkt.  
(Quelle: ÄrzteZeitung online  
vom 16.02.17)