

FAQs: Mit der Sauna gesund durch den Winter

Nicht nur ausgemachte Saunafans strömen in der dunklen Jahreszeit in die Sauna – auch nur gelegentliche Anhänger/-innen suchen im Winter die behagliche Wärme der Schwitzräume öffentlicher Saunabetriebe auf. Die Betreibenden freuen sich über ein starkes Gästeaufkommen und die Saison erreicht den Höhepunkt. Dabei vermittelt Sauna mehr als nur Behaglichkeit. Zum heißen Saunabad gehört genauso die anschließende Abkühlung. Nur so entstehen durch wechselnde Wärme- und Kältereize die psychischen und körperlichen Vorteile.

Regelmäßig erreichen den Deutschen Sauna-Bund Fragen zu Wirkungen und Zusammenhängen des Saunabadens auf die Gesundheit, die der Verband gern für das AB aufbereitet. Eine zur Jahreszeit passende Auswahl beantwortet der international anerkannte Privatdozent des Sauna-Bundes, Dr. med. Rainer Brenke.



Autoren:

*Martin Niederstein, Geschäftsführer, und
PD Dr. med. Rainer Brenke, Ärztlicher Berater,
Deutscher Sauna-Bund e. V.*

In der kalten Jahreszeit haben viele Menschen kalte Füße. In Saunaaanlagen gibt es häufig Fußbäder. Können diese bei immer kalten Füßen helfen? Und wie verhält es sich mit dem Fußbad vor dem Saunagang?

Über kalte Füße wird häufig geklagt, sie werden aber zu Unrecht nicht immer ernst genommen. Meist sind sie „funktioneller“ Natur und Folge einer eingeschränkten Durchblutung der Haut im Zusammenhang mit einem

Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem. Das kann an einer mangelnden Beanspruchung, z. B. durch zu wenig Bewegung oder fehlende Temperaturreize, liegen. Es können aber auch Durchblutungsstörungen im Zusammenhang mit einer Arteriosklerose (Blutgefäßverkalkung) oder ein Diabetes dahinterstecken, was eine ärztliche Abklärung und Behandlung erfordert. Auch die „funktionellen“ Durchblutungsstörungen sollten nicht ignoriert werden, denn bei kalten Füßen braucht man doppelt so lange zum Einschlafen wie bei warmen Füßen. Außerdem sind die



*Warme Fußbäder bereiten den Körper
auf den nächsten Saunagang vor;
Foto: freepik.com*

Füße auf dem Nervenweg mit dem Unterleib verbunden, wodurch es zu Unterleibsbeschwerden und Symptomen wie bei einer Blasenentzündung, z. B. häufiges Wasserlassen, kommen kann. Im Einzelfall kann sich daraus eine echte Unterleibs- bzw. Blasenentzündung entwickeln. Auch Medikamente, wie bspw. Betablocker, können zu einer schlechteren Hautdurchblutung führen. Die Neigung zum Fußpilz ist bei chronisch kalten Füßen zusätzlich erhöht.

Was kann man nun bei kalten Füßen tun? In der akuten Situation hilft naturgemäß die Zufuhr von Wärme, sei es durch warme Fußbäder oder auch warme Getränke. Ein warmes Fußbad kann ebenfalls vor dem Schlafengehen sinnvoll sein, ggf. mit Zusatz von etwas Senfmehl, das die Haut zusätzlich reizt und die Durchblutung anregt. So ein Fußbad mit warmem Wasser ohne Zusätze kann auch vor der Sauna sinnvoll sein, denn man sollte nie mit kalten Füßen oder kalten Händen in die Sauna gehen, da der Körper dann mitunter nicht adäquat auf die Wärme reagiert und man sich nicht richtig erwärmt. Auch zwischen den Saunagängen, nach dem Abkühlungsreiz, können warme Fußbäder sinnvoll sein, wenn die Wiedererwärmung nicht schnell genug erfolgt. Mit der Wärme kann die Weitstellung der Blutgefäße „angestoßen“ werden. Durch die erweiterten Blutgefäße kann die im Körper gespeicherte Wärme schneller wieder abgegeben werden, und das Schwitzen wird gefördert.

Eine etwas andere Situation hat man bei chronisch kalten Füßen. Langfristig wird nämlich die Durchblutung

vorwiegend durch kurze Kaltreize oder einen Wechselreiz von Wärme und Kälte mit abschließendem kurzen Kaltreiz verbessert. Populär sind dabei die klassischen Kneipp'schen Anwendungen mit kalten Unterschenkel-Güssen, Wassertreten, Tauslaufen usw. Auch hier gilt aber die Regel, Kaltreize nie bei kalter Haut anzuwenden, also empfiehlt sich ggf. vorher ein warmes Fußbad. Zur langfristigen Anregung der Durchblutung sollte man die Behandlung aber immer mit dem Kaltreiz abschließen. In optimaler Weise haben wir den Wechsel von Warm- und Kaltreizen natürlich bei der Sauna – mit der beschriebenen Einschränkung, nicht mit kalten Füßen in die Sauna zu gehen. Ist die Regulation der Hautdurchblutung durch Wärme und Wechselreize erst einmal trainiert, dann können auch die beschriebenen Kneipp'schen Kaltreize gut zur Anwendung kommen. Mit der Sauna und mit Kneipp'schen Reizen kann man also den beschriebenen Gesundheitsstörungen im Zusammenhang mit kalten Füßen optimal begegnen.

Untersuchungen zufolge haben Saunabesuche aufhellende Wirkung auf die Psyche. Sind solche Veränderungen auch hinsichtlich der Winterdepression zu erwarten? Könnte regelmäßiges Saunabaden dem „Winter-Blues“ entgegenwirken?

Im Winter häufen sich Depressionen, was auch an fehlenden natürlichen Reizen zusammen mit vermehrtem Aufenthalt in Innenräumen liegt. Von besonderer Bedeutung ist der fehlende Lichteinfluss, weshalb Menschen in polnahen Ländern besonders stark unter Depressionen



Ein Saunabad tut auch der Seele gut; Foto: freepik.com/gpointstudio

in der dunklen Jahreszeit leiden. In den entwickelten Industrieländern kommt allgemein ein Mangel an natürlichen Reizen hinzu. Wir leben in klimatisierten Räumen, bewegen uns zu wenig und setzen uns den Reizen der Natur wie Wind und Kälte weniger aus als frühere Generationen. Auch das kann zu vermehrten psychischen Erkrankungen beitragen.

Neben Psychotherapie und medikamentöser Behandlung hat sich in den vergangenen Jahren, zumindest bei bestimmten Formen der Depressionen, eine akzeptierte physikalische Therapie entwickelt – die Lichttherapie. Dabei sitzt man vor speziellen, mit einem hellen Licht strahlenden Lampen. Allgemein empfohlen wird auch sportliche Aktivität, bei der es in der Regel zusätzlich zu positiven sozialen Kontakten kommt. An die Sauna wird dabei noch zu selten gedacht, obwohl es eine Reihe von Untersuchungen gibt, die positive psychische Effekte und physiologische Effekte auf das Gehirn belegen. Auch hier tragen soziale Kontakte sicher mit zur Wirkung bei. Außerdem sind depressive Verstimmungen oft mit einer

Reihe von körperlichen Beschwerden verbunden, die sich positiv durch die Sauna beeinflussen lassen. Beispiele dafür sind Schlafstörungen, Wärmehaushaltsstörungen wie kalte Hände und Füße oder auch eine vermehrte Schmerzanfälligkeit.

Körperliche Beschwerden im Zusammenhang mit psychischen Problemen werden heute meist mit psychosomatischen Ansätzen behandelt. Man hofft, dass sich die körperlichen Beschwerden dadurch bessern. Es gibt aber auch den umgekehrten Weg, der heute in der Medizin oft vernachlässigt wird: Behandelt man Störungen in den Körperfunktionen erfolgreich, so können sich auch psychische Probleme bessern. Wer besser schläft und weniger Schmerzen hat, ist meist auch psychisch stabiler. Dabei kann die Sauna einen wichtigen Beitrag leisten. Das trifft gerade auch auf die Winterzeit mit einer Häufung seelischer Störungen zu. Die Sauna kann daher als Vorbeugung, aber auch als eine Therapie bei nicht zu schwerwiegenden Problemen unbedingt empfohlen werden.

Bedingt durch Heizungsluft und kalte Winde ist das Krankheitsbild der Neurodermitis im Winter schlimmer. Darf man mit Neurodermitis in die Sauna, und welchen Einfluss hat das Wechselbad auf die betroffene Haut?

Die Neurodermitis ist eine chronische Hauterkrankung, bei der neben dem Immunsystem verschiedene andere Faktoren eine Rolle spielen. Kennzeichnend ist neben entzündlichen, ekzematösen Hautveränderungen ein quälender Juckreiz. Oft beginnt die Krankheit in den Beugeseiten der Arme und Beine, also den Ellenbeugen oder Kniekehlen. Häufig kommt es zu Verschlimmerungen im Herbst. Auch Stress und damit das Nervensystem können einen Schub auslösen, ebenso die Ernährung, Hautreizungen durch Kleidung und nicht vertragene Pflege Mittel. Die Therapie ist heute sehr differenziert und reicht im Einzelfall von Pflegeprodukten, Cortison bis hin zu Biologicals und Stressbewältigungsprogrammen. Kann auch die Sauna hilfreich sein? Manchen wird der Gedanke daran zunächst merkwürdig erscheinen, da sie mitunter die Erfahrung gemacht haben, dass Wärme, wie z. B. unter der Bettdecke in der Nacht, den Juckreiz verstärken kann. Damit sind die Wechselreize der Sauna aber nicht vergleichbar, sie sind viel intensiver und eben Wechselreize, also auch Kaltreize. Die Betroffenen sollten erproben, wie sie die Sauna vertragen. Oft bessern sich die Symptome, was man z. B. mit einem ausgeglichenen Nervensystem erklären kann. Stress wird abgebaut, der Schlaf verbessert. Die Sauna kann die hautärztliche Therapie also oft ergänzen, nur im akuten Schub sollte man pausieren.