

Zwischen Aufguss und Evidenz

von Matthias Jung

Wie der Deutsche Sauna-Bund Orientierung schafft

Sauna ist für viele Menschen Entspannung, Wärme und ein Stück Alltagskultur. Hinter diesem Ritual steht jedoch eine Branche, in der Hygiene, Sicherheit, Technik und Ausbildung eine zentrale Rolle spielen. Der Deutsche Sauna-Bund e.V. versteht sich nach eigenen Angaben als Interessenvertretung der Saunabranche und setzt auf Qualitätsarbeit, Fortbildung und fachlichen Austausch – damit Saunaanlagen nachvollziehbare Standards haben und Gäste sich gut orientieren können.

Wozu ein Branchenverband in Gesundheitsfragen beitragen kann

Rund ums Saunieren kursieren viele Pauschalsätze: „immer gut“, „immer riskant“, „für alle geeignet“. Seriöse Einordnung ist anspruchsvoller. Ein Verband kann hier eine Brücke schlagen, indem er Fachwissen strukturiert, Schulungen anbietet und Debatten mit Expertinnen und Experten ermöglicht. Für Leserinnen und Leser ist das relevant, weil gute Informationen nicht bei Wohlfühl-Sprüchen stehen bleiben, sondern erklären, was Hitze und Abkühlung im Körper auslösen – und wo Vorsicht sinnvoll ist. Nach Darstellung des Verbandes gehören dazu unter anderem Fortbildungen, Fachseminare und

Informationen für Betriebe, die Saunabaden verantwortungsvoll organisieren.

Dr. Tarek Bekfani: Kardiologie trifft Saunapraxis

In diesem Umfeld wird auch PD Dr. med. Tarek Bekfani genannt, ein Kardiologe mit Schwerpunkt Herzinsuffizienz und wissenschaftlichem Interesse an Belastungs- und Regenerationsmechanismen. Bei einem Fachseminar des Deutschen Saunabundes („SaunaCompact: Hot and Cold“) stellte er erste Einblicke in eine Studie vor, die untersucht, wie sich moderates Saunieren bei Menschen nach kardiologischen Ereignissen unter definierten Bedingungen darstellen kann. Entscheidend dabei: Es geht um Datenerhebung, klare Kriterien, sichere Rahmenbedingungen und die Frage, für wen welche Belastung angemessen ist – nicht um schnelle Empfehlungen „für alle“. Solche Untersuchungen sind aufwendig, aber sie helfen, Risiken besser zu erkennen und Beratung präziser zu machen.

Orientierung für Betroffene: Fragen statt Faustregeln

Wer eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hat, sollte Sauna nicht als Therapie verstehen und individuelle Risiken ernst nehmen.

Sinnvoller als „Ja oder Nein“ sind konkrete Fragen: Ist meine Erkrankung aktuell stabil? Welche Warnzeichen (z. B. Schwindel, Druckgefühl, Atemnot) sind für mich ein Abbruchsignal? Wie passen Hitzephase, Trinkmenge und Abkühlung zu meiner Medikation? Diese Klärung gehört in die ärztliche Beratung – besonders nach Krankenhausaufenthalt, bei neuen Symptomen oder nach Therapieanpassungen.

Für die Branche bedeutet das: Mehr Klarheit über Belastungen, aber auch über Grenzen. Für Gäste heißt es vor allem eigene Signale ernst zu nehmen, Regeln der Anlage zu respektieren und im Zweifel ärztlichen Rat einzuholen – mit Augenmaß.

Ausblick: Gastbeitrag demnächst bei GUT ZUM HERZ

Wir freuen uns, dass Dr. Bekfani demnächst einen Gastbeitrag für GUT ZUM HERZ verfasst. Darin ordnet er den Stand der kardiologischen Erkenntnisse zu Wärme- und Kältereizen ein, benennt typische Missverständnisse und zeigt, welche Fragen im Arztgespräch helfen, individuelle Grenzen realistisch einzuschätzen.

Folgen Sie uns bei Socialmedia und verpassen so nicht den Veröffentlichungstermin.

