Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1981)

Heft: 5

Artikel: Sauna : wer darf? Wer nicht? : Und was man sonst noch beachten sollte

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930464

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sauna

Wer darf? Wer nicht?

Und was man sonst noch beachten sollte

Medical Tribune Kongressbericht

BAD WÖRISHOFEN - Kann Sauna schädlich sein? Zumindest der anschliessende «Sprung ins kalte Tauchbecken» bedeutet für Herz und Kreislauf eine erhebliche Belastung. Herzinfarkt- und Hochdruckpatienten müssen sich deshalb vorsichtig abkühlen, zum Beispiel durch Körpergüsse mit einem Kneipp-Schlauch von der Körperperipherie zum Zentrum hin. Saunaneulinge und Herzinfarktpatienten sollten während der ersten Saunabesuche die untere Bank benutzen und sich nicht hinlegen. Dies ergab ein Podiumsgespräch unter Leitung von Professor Dr. Wolf Müller-Limmroth, Lehrstuhl und Institut für Arbeitsphysiologie der Technischen Universität München, auf dem Kongress «Das Saunabad in Vorsorge, Heil- und Nachbehandlung».

Für *Dr. W. Fritzsche,* dem Vorsitzenden des Deutschen Sauna-Bundes, Bielefeld, gibt es allerdings nur die Wahl zwischen der mittleren und der oberen Bank, da auf der unteren nicht der volle Saunaeffekt erreicht werde. *Privatdozent Dr. Richard Rost,* Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule, Köln, sah dagegen das Problem weniger vom Standpunkt des gesunden Saunadauergängers als unter dem Gesichtspunkt des Arztes, der Herz-Kreislauf-Patienten betreut. Er betonte, dass er seine Patienten immer mit der unteren Bank beginnen lässt. Nach seinen Worten kommt es weniger auf den vollen Saunaeffekt an als darauf, dass man einem Herzinfarktpatienten zuerst einmal die Angst nimmt und ihn die Erfahrung machen lässt, dass er «sogar schon wieder in die Sauna kann». Seine Patienten bleiben während des gesamten Saunabades auf der Bank sitzen, da Dr. Rost eine Flachlagerung aus kardiologischer Sicht nicht empfehlen kann.

Saunaneulingen rät *Dr. Max Huber,* Leiter des Sanatoriums Maximilian in Bad Wörishofen, mit der mittleren bzw. unteren Bank zu beginnen, und zwar sitzend und in Gesellschaft einer Begleitperson, um eventuell aufkommende Angstgefühle mit einer «lockeren, lässigen» Unterhaltung zu überbrücken.

Die Intensität der Kreislaufbelastung eines Saunaganges hängt im wesentlichen von der Abkühlphase ab. Dabei kann es besonders beim Tauchbad zu erheblichem Blutdruckanstieg und Herzfrequenzabfall kommen, erklärte *Professor Dr. K.-D. Hüllemann,* Ärztlicher Direktor der Med. Klinik St. Irmingard, Prien. Um für Herz-Kreislauf-Patienten eine möglichst schonende Abkühlphase zu ermitteln, hatte Prof. Hüllemann bei 10 gesunden Probanden Messungen während des Abkühlens gemacht. Dabei kam es in einem Fall beim Tauchbad in 10° C kaltem Wasser zu einem Herzfrequenzabfall auf 40 Schläge/min (zu Ende der Sauna 70 Schläge/min) und zu einem Blutdruckanstieg auf 200/130 mmHg (Ende der Sauna 110/70 mmHg). Daraufhin wurden bei 16 Patienten, die einen Myokardinfarkt durchgemacht hatten und von denen 9 einen erhöhten Blutdruck hatten, nach dem Saunagang ausschliesslich Körpergüsse mit dem Kneipp-Schlauch angewendet. Mit dieser Abkühlmethode hatte keiner der Patienten einen wesentlichen Blutdruckanstieg.

Auch während des Saunabades wurde bei den 16 Patienten die Kreislaufregulation untersucht. Die Herzfrequenz lag am Ende des Saunaganges um durchschnittlich 38% signifikant über dem Ausgangswert. Ausser einigen ventrikulären Extrasystolen wurden keine pathologischen EKG-Veränderungen beobachtet. Die Hitzebelastung führte durchschnittlich zu einem leichten Anstieg des systolischen und Abfall des diastolischen Blutdrucks. Die Hochdruck-Patienten hatten zum Teil Blutdrucksteigerungen, zum Teil einen Blutdruckabfall. Die Werte waren also nicht so, dass man einen Schluss auf eine therapeutische Anwendung der Sauna bei Hochdruck-Patienten ziehen könnte. Unter den Bedingungen eines kontrollierten Saunaganges passiert nichts Negatives, aber auch nichts Positives, erklärte Prof. Hüllemann. Den Sprung oder das Gehen ins kalte Wasser sollten diese Patienten aber auf jeden Fall auslassen.

Auch Dr. Rost warnte entschieden vor akuten Kältereizen. Dabei muss man neben der Herzfrequenz auch den Herzrhythmus berücksichtigen, da es im ungünstigsten Fall

bei dem plötzlichen Wechsel zwischen Heiss und Kalt zu einem Kammerflimmern kommen könnte. Dr. Rost erinnerte in diesem Zusammenhang an Unglücksfälle, die jeden Sommer passieren, wenn erhitzte Badende ohne Abkühlung in kaltes Wasser springen. Seinen Patienten empfiehlt Dr. Rost nach dem Saunabad eine langsame Abkühlung erst unter der lauwarmen Dusche und anschliessend in einem auf 27° C angewärmten Schwimmbad. Die Gefahr eines Wärmestaus für den Patienten, wie sie Dr. Huber sah, bestehe hierbei nicht. Das Schwimmen bedeutet zwar eine gewisse Kreislaufbelastung. Wer saunieren darf, darf aber auch schwimmen, erklärte Dr. Rost in diesem Zusammenhang.

Aus dem Publikum kam der Hinweis, dass sich das Schwimmen nach einem Saunagang auch als therapeutisches Mittel bei Muskeldauerverspannungen des Rückens bewährt hat.

Darf eine Schwangere in die Sauna gehen? Auf keinen Fall während der ersten drei Monate, da in dieser Zeit die Abortgefahr erhöht ist, auf keinen Fall sollte sie während der Schwangerschaft zum ersten Mal in die Sauna gehen und vor allem muss sie sehr, sehr vorsichtig beim Abkühlen sein, so die Antwort eines Gynäkologen aus dem Publikum.

An absoluten Kontraindikationen nannte Dr. Huber akute entzündliche Erkrankungen, eine dekompensierte Herzinsuffizienz, extreme Hypertonie, Gefäßsklerose von Herz und Gehirn, ansteckende Krankheiten, Epilepsie und Tumoren. Auch sollten Patienten mit Nierensteinen nicht in die Sauna gehen. Eine subjektive Kontraindikation besteht, so Dr. Huber, wenn ein Patient beim Saunabesuch körperliches Missempfinden spürt, zum Beispiel Kopfschmerzen bekommt, einen knallroten Kopf und kalte Füsse hat, oder Herzbeklemmungen beklagt.

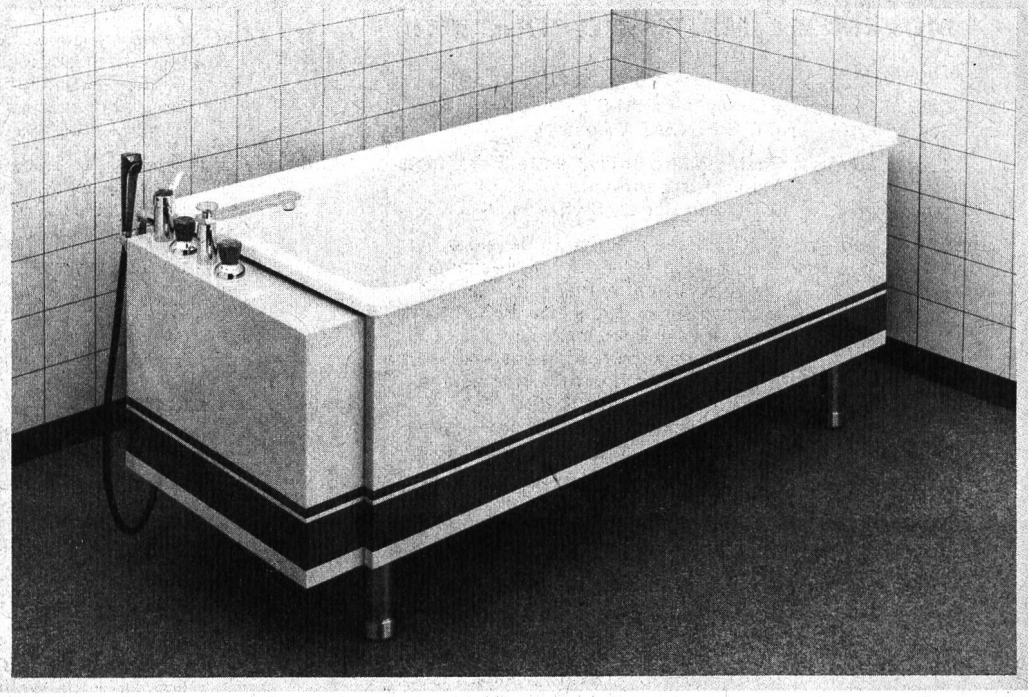
Modell 824: Medizinalbad

Anders als die andern

Für das neue Medizinalbad 824 wurden langjährige, weltweite Erfahrungen ausgewertet, Bewährtes übernommen und neue Entwicklungstendenzen berücksichtigt. Modernste Technik, funktionsbezogenes, ansprechendes Design, die bis ins kleinste Detail durchdachte Konstruktion sowie die einmalige standardmässige Ausrüstung – alles in traditionsgemäss beispielhafter Qualität – lassen diese Kombination auch höchsten Anforderungen gerecht werden. Verlangen Sie ausführliche Unterlagen.

Benz Hydrotherapie-Apparate sind anders als die andern. Überzeugende Gründe sprechen dafür.

Medizinalbad ● Gehäuse 2 mm Anticorodal für hohe Stabilität ● Wanne Stahlblech, säurebeständig, weiss emailliert oder Chromnickelstahl 18-8-2 ● Gehäusefarbe nach Ihrer Wahl ● eingebaute Wannenfüllbatterie ● Handbrause mit mechanischem Ein-Griff-Mischer ● kompakte Abmessungen: 193 x 80 cm.



Vertretung deutsche Schweiz:
FANGO CO GmbH
Postfach 127
CH-8640 Rapperswil
Telefon 055/27 88 77

BENZ
Apparate für Hydro-Therapie und Hydroelektro-Therapie

BENZ + CIE AG
Universitätstrasse 69
CH-8033 Zürich
Telefon 01/363 23 30

Vertretung franz./ital. Schweiz:
PHYSIO-SERVICE SA
Route de Crissier 32
CH-1023 Crissier
Telefon 021/35 24 61