

## GÄSTEFRAGEN + ANTWORTEN ZUR SAUNANUTZUNG UNTER DER CORONA-VO

Liebe Gäste und Freunde des Saunierens,

aufgrund der COVID19 - Pandemie werden im Rahmen der nun möglichen Saunanutzung immer wieder Fragen an uns gerichtet, die wir Ihnen, mit Informationen des „**Deutschen Sauna Bund**“, versuchen hiermit zu beantworten:

- **WIE ÜBERTRÄGT SICH DAS CORONAVIRUS?**

Das Coronavirus überträgt sich von Mensch-zu-Mensch durch die sogenannte Tröpfcheninfektion, z.B. durch Husten und Niesen. Auch seltene Übertragungen durch Schmierinfektionen sind beschrieben. Schweiß ist zwar ein Träger von Keimen, steht jedoch aktuell nicht im Verdacht, das Coronavirus zu übertragen.

- **IST DIE ANSTECKUNGSGEFAHR IN DER SAUNA ERHÖHT**

Zunächst ist festzuhalten, dass für unseren Saunabereich die gleichen Rahmenbedingungen bezüglich der Infektionsrisiken und der Schutzmaßnahmen gelten, wie für andere Einrichtungen des öffentlichen Raumes auch. Allerdings gilt für die gesundheitliche Verträglichkeit des Saunabadens der Grundsatz, dass die Saunaanwendung mit einer fiebrigen Erkältungskrankheit zu unterlassen ist. Dies ist allgemein bekannt. Wenn der Grundsatz beachtet wird, kann unser Saunabereich eine abweichende Situation z. B. vom öffentlichen Nahverkehr haben. Die täglich umfassenden Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen im Hotel und Wellnessbereich stehen außerdem einer ungehemmten Virusverbreitung in gewissem Maße entgegen.

- **SCHADET SAUNALUFT DEN ATEMWEGEN?**

Die im heißen Saunaraum eingeatmete Luft hat je nach Körperhaltung und Wahl der Saunabank eine Temperatur zwischen 70 und 90 Grad. Aufgrund der hervorragenden Anpassungsleistungen unseres Körpers braucht jedoch niemand zu befürchten, die heiße Saunaluft könne ihm beim Einatmen schaden. Im Gegenteil zu etwaigen Bedenken ist es sogar so, dass den Wärmereizen auf die Schleimhäute ihre Befeuchtung verbessern und die Abwehrmöglichkeiten unseres Körpers bei Infektionen der oberen Atemwege gestärkt werden.

- **KANN DAS CORONAVIRUS DIE SAUNAWÄRME ÜBERLEBEN?**

Die Luft auf der obersten Bank im Saunaraum hat bis zu 90 Grad. Diese Temperatur kann zu einer Verminderung des Virus führen. Da sich Saunagäste jedoch nicht durchgehend oder ausschließlich auf den oberen Saunabänken aufhalten, sondern viel Zeit in Ruheräumen, Umkleiden und Duschen verbringen, ist der Saunabesuch nicht zur allgemeinen Virusreduzierung geeignet.

- **SAUNA - GUT FÜR DIE „STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS“?**

Die medizinische Indikation der Abhärtung bei chronischer Infektneigung für einen regelmäßigen Saunabesuch ist wohl am besten untersucht und wird allgemein akzeptiert. Nachgewiesen ist unter anderem eine deutlich geringere Infektneigung nach etwa einem Vierteljahr Saunabesuch, wenigstens einmal in der Woche. Als Wirkungswege konnten eine bessere Durchblutung von Haut und Schleimhäuten, eine Stimulation unspezifischer Abwehrvorgänge im Blut – an der spezifischen Immunität gegen spezielle Erreger tut sich nichts -, eine Stabilisierung des vegetativen Nervensystems und eine bessere Bewältigung freier Radikale nachgewiesen werden. Örtliche Abwehrmechanismen wie das so genannte Immunglobulin A oder die Aktivität der Flimmerzellen werden ebenfalls angeregt. Zusammengefasst: Sauna ist gut zur Vorbeugung.

- **WANN GIBT ES EINE STEIGERUNG DER ALLGEMEINEN IMMUNABWEHR?**

Es liegen eindeutige wissenschaftliche Daten vor, die eine drastische Verringerung sowohl der Häufigkeit als auch der Schwere grippaler Infekte durch regelmäßigen Saunabesuch belegen. Man muss nur rechtzeitig mit dem regelmäßigen Saunabesuch – wenigstens einmal pro Woche – beginnen, da es ein Vierteljahr braucht, bis die Effekte im Hinblick auf die Erkrankungshäufigkeit messbar sind. Es reicht also nicht aus, im Herbst mit der Sauna zu beginnen, um dann nach einigen Wochen auf eine Senkung des Erkrankungsrisikos zu hoffen. Der einmal erzielte Effekt geht übrigens bei Aussetzen des regelmäßigen Saunabesuchs auch wieder verloren.

Wir hoffen, dass diese Informationen Ihnen ein wenig Sicherheit für Ihren Saunaaufenthalt geben.

Mit besten Grüßen

Bettina Blessing  
Direktorin