

## Sauna nach dem Sport: besser Pause einlegen

**R+V-Infocenter: Schwitzen regt Durchblutung und Stoffwechsel an – Herz-Kreislauf-System muss sich nach Anstrengungen erst beruhigen**

**Wiesbaden, 14. Januar 2016. Ob nach dem Fitnessstraining oder der Badmintonpartie: Viele Freizeitsportler entspannen nach der Anstrengung in Sauna oder Dampfbad. Doch wer direkt von der Sporthalle in die Hitze geht, belastet seinen Körper. „Dies kann zu Kreislaufproblemen führen oder das Immunsystem schwächen“, sagt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung. Er rät deshalb zu pausieren, bis sich das Herz-Kreislauf-System beruhigt hat – je nach Trainingszustand kann dies eine halbe Stunde oder sogar länger dauern.**

Für viele Sportler ist es eine schöne Gewohnheit, im Anschluss an das Training noch einmal zu schwitzen. Das ist auch grundsätzlich gesund: Denn die Wärme regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, der Körper kann sich schneller erholen. Zudem lösen sich Verspannungen, Muskelkater bleibt aus. „Wer nach dem Training erst in Ruhe duscht und etwas trinkt und dann ganz entspannt in die Sauna geht, tut sich etwas Gutes“, so R+V-Experte Dr. Ostendorf.

Weitere Tipps des R+V-Infocenters:

- Nicht mit leerem Magen in die Sauna gehen, besser nach dem Sport eine Kleinigkeit essen.
- Wer beim Sport stark geschwitzt hat, sollte vor dem Saunagang ausreichend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- Sportler sollten für den Saunabesuch genug Zeit einplanen. Ideal sind zwei bis drei Gänge von je acht bis 15 Minuten plus Entspannungsphasen.

---

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:  
Arts & Others, Anja Kassubek, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg, Tel. 06172 9022131,  
E-Mail: [a.kassubek@arts-others.de](mailto:a.kassubek@arts-others.de)

# Info.Center

der R+V Versicherung

---

- Wer erkältet ist, sollte jede körperliche Anstrengung vermeiden – auch den Saunabesuch.
- Auf keinen Fall vor dem Sport in die Sauna gehen, sonst kann es während des Trainings zu Kreislaufproblemen kommen.

---

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:  
Arts & Others, Anja Kassubek, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg, Tel. 06172 9022131,  
E-Mail: [a.kassubek@arts-others.de](mailto:a.kassubek@arts-others.de)