

Medikamente vor dem Saunabesuch: Manche mögen's nicht so heiß

R+V-Infocenter: Durch Hitze kann sich die Wirkung von Arzneimitteln verändern – vor dem Saunabesuch mit dem Arzt oder Apotheker sprechen

Wiesbaden, 2. Februar 2017. Gut für die Abwehrkräfte und Balsam für die Seele: Rund 30 Millionen Deutsche gehen mehr oder weniger regelmäßig in die Sauna. Besonders in den kalten Wintermonaten genießen viele die wohlige Wärme. Doch wer neue Medikamente einnimmt, sollte vor dem Besuch des Schwitzbades lieber seinen Arzt oder Apotheker fragen. „Die Wärme hat bei einigen Mitteln Einfluss auf die Wirkung – besonders, wenn sie kurz vorher angewendet werden“, sagt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung.

Das Wechselspiel aus Wärme und Kälte beugt Erkältungen vor, stärkt das Herz-Kreislauf-System und entspannt. Saunagänger sollten jedoch beachten: Medikamente und Wärme vertragen sich nicht immer. So nimmt der Körper einige Mittel dadurch schneller und vermehrt auf. Das gilt beispielsweise für therapeutische Pflaster oder Rheumasalben. Die Pflaster können sich zudem durch die Hitze ablösen, die Salben stark brennen. „Aber nicht nur die Aufnahme über die Haut verändert sich, sondern auch der Magen-Darm-Bereich und der Stoffwechsel arbeiten anders“, so R+V-Experte Dr. Ostendorf. Wer ein neues Medikament einnimmt oder erstmals nach der Verordnung in die Sauna geht, sollte deshalb grundsätzlich einen Arzt oder Apotheker fragen. „Manchmal reicht es aus, die Einnahme der Medikamente um einige Stunden zu verschieben oder den Saunabesuch dementsprechend zu planen.“ Wer eine akute Erkrankung hat, etwa eine Erkältung oder eine Entzündung, sollte auf das Schwitzbad lieber ganz verzichten – der Infekt kann sich dadurch sogar verschlimmern.

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