

## Sauna nach Sport

### Sauna nach Sport - Warum empfehlen wir dies?

Die Sauna nach Sport hat besonders einen positiven Einfluss auf die Regeneration. Durch den gesteigerten Stoffwechsel beim Saunieren werden Schlacken rasch abgebaut und ausgeschwemmt. Auch bei einem Bluterguss ist Saunieren erlaubt. Die Stoffwechselsteigerung begünstigt auch hier die Heilung. Muskelverspannungen und –verletzungen werden gebessert. Die Sauna erweitert durch die Wärme nach dem Sport die Blutgefäße und fördert das Schwitzen. Dies hat den gleichen Effekt wie Fieber, da es die Körpertemperatur um ca. 1 Grad steigen lässt. Der Körper reagiert gegen Infekte und der Schweiß transportiert die Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper. Durch die anschließende gezielte Abkühlung senkt sich die Körpertemperatur wieder auf den Ausgangswert. Warum also Sauna nach Sport? Um den Stoffwechsel zu steigern und damit den Körper zu regenerieren.

### Sauna nach Sport - Muskelkater hat es in der Sauna schwer

Der Muskelkater hat in der Sauna keine Chance, da die Durchblutung gefördert wird durch die Sauna nach dem Sport. Muskelverspannungen und –verletzungen werden gebessert. Der Schweiß durch die Erwärmung des Körpers transportiert die Schlacken heraus und durch die gezielte Abkühlung entstehen Wärme- und Kältereize, so dass der Muskelkater es in der Sauna schwer hat, und regelrecht bekämpft wird. Gerade auch die Kombination von Sauna und Sport hat sich bereits seit Jahrzehnten bewährt. Sportler nutzen das ursprünglich finnische Heißluftbad gezielt, um Muskelkater vorzubeugen. Muskelkater wird durch die Sauna und ihre Wirkung auf den Körper erfolgreich bekämpft.

### Sauna und Sport - Weniger schwitzen im Hochsommer dank Herz-Kreislauf-Training

Die verstärkte Durchblutung infolge einer Gefäßerweiterung bei Wärme hat positive Auswirkungen auf das gesamte Herz-Kreislauf-System. Dennoch kann die Sauna kein Herz-Kreislauf-Training im eigentlichen Sinne ersetzen, da der Reiz auf den Herzmuskel viel zu gering ist. Deshalb empfehlen wir vorher ein Sporttraining, bei dem eine Herzfrequenz von 130 Schlägen erreicht werden müsste. In der Sauna kann es nämlich nicht zu einem Blutdruckanstieg kommen, durch die Weitstellung der Blutgefäße. Der positive Effekt kommt aber durch das regelmäßige Saunieren, mindestens einmal wöchentlich. Der Saunabesuch wirkt durch seine enorme psychische Entspannung auf das Herz-Kreislaufsystem und begünstigt einen tiefen, ruhigen Schlaf und vermeidet so heftiges Schwitzen im Hochsommer.

Also erst ein Herz-Kreislauf-Training und dann die Sauna nach dem Sport genießen.



[Taunus Therme](#)