

# **Gesundheitliche Aspekte für die Teilnahme an der Deutschen Saunameisterschaft**

erstellt von:

Dr.med. Rutger Hundt  
Wettkampfarzt

Axel Stolp  
Rettungsassistent

Detlef und Petra Schneider  
Organisatoren

(zuletzt aktualisiert: 01.04.2009)

Sicherlich sind Saunabesuche gesundheitsfördernd:

- Gefäßtraining
- Blutdruckstabilisierend
- Immunsystemstärkend
- Hautpflege
- Durchblutungsfördernd
- Entschlackend

Was für manche Menschen Marathon, Formel 1, Triathlon, etc. bedeutet, ist für einen gesunden Saunafan die Teilnahme an einer Saunameisterschaft, nämlich das Erlebnis, seinen Körper in eine Grenzsituation zu bringen.

Dennoch stellt eine Wettkampfsauna für den Körper eine besondere Herausforderung dar:

- ähnlich wie beim Ausdauersport (z.B. Marathon) wird das Herz-Kreislaufsystem maximal belastet in Abhängigkeit der Wettkampfdauer.
- die Innentemperatur beginnt bei 110°C und steigert sich (in Finnland) bis auf 130°C. Zwar trifft die Hitze, nach jüngsten Messungen, nicht in diesem Ausmaß auf die Haut (Klimazonen, abhängig von der Körpergröße), trotzdem ist die gefühlte Temperatur extrem und stellt eine Belastung für die Haut dar
- trotz spezieller Atemtechnik sind gesunde obere Atemwege Voraussetzung für eine Teilnahme.
- durch die hohe Luftfeuchtigkeit wird der Sauerstoffpartialdruck beeinflusst

Aus diesem Grund fordert der Veranstalter von den Teilnehmern ein ärztliches Attest, was nicht älter als zwei Monate sein darf. Die nachfolgenden Ausschlusskriterien sollen dem Arzt eine Hilfestellung geben bei der Erstellung eines Attestes.

## **Ausschlusskriterien sind:**

### im Allgemeinen:

- akute Infekte
- Fieber
- Schwindel
- Abszesse
- 

### im Speziellen:

#### Blutsystem:

- Hämophilie
- Faktor - V -Leiden
- Gerinnungsstörungen allgemein
- Thromboseneigung
- 

#### Gefäßsystem:

- arterielle Stenosen insbesondere Carotisstenose
- cerebrale Durchblutungsstörungen
- Aneurysma
- 

#### Haut:

- Abszess
- Ekzeme
- Neigung zur Blasenbildung

#### Herz:

- Rhythmusstörung (z.B. Tachykardie, Vorhofflimmern)
- koronare Herzkrankheit
- Herzinfarkt
- Z.n. Herzoperationen
- Klappenfehler
- angeborene Herzfehler
- Bluthochdruck

#### Kopf:

- Apoplex

#### Lunge:

- Lungenerkrankung akut
- Lungenerkrankung chronisch
- Asthma bronchiale
- Asthma cardiale
- Belastungsasthma

sonstiges:

- Epilepsie
- Elektrolytstörungen
- maligne Hyperthermie

verbotene Substanzen:

- Alkohol
- Analgetika
- Antibiotika
- durchblutungsfördernde Mittel wie
  - Kampfer
  - Benzylnicotinat
  - Thermosalben
  - Kortison
  - Opiate
  - Marcumar

Disqualifikationskriterien:

- Unruhe
- Muskelzittern
- Nasenbluten
- keine adäquate Reaktion auf Kampfrichteraufforderung (Ansprechbarkeit)
- nicht selbstständig aus der Sauna kommen

### **Kinder in einer Wettkampfsauna?**

Warum nicht?

- die Wassermenge als Wärmeüberträger ist um über die  Hälfte  reduziert (200 ml)
- andere Klimazone, dabei ist die auftreffende Wärmemenge um 10-15°C reduziert
- bei den Jüngsten besteht ein  Zeitlimit  von 6 min
- Ein Erwachsener betreut die Kinder während des Wettkampfes  in der Sauna .

Kontraindikationen für die Teilnahme

- wie bei den Erwachsenen
- falscher Ehrgeiz der Eltern

Für Rückfragen stehen zur Verfügung:

Dr. Rutger Hundt  
<mailto:kontakt@therapie-und-wellnesshaus.de>

Axel Stolp  
<mailto:a.stolp@infocity.de>

Detlef und Petra Schneider  
<mailto:schneider.det@gmx.de>