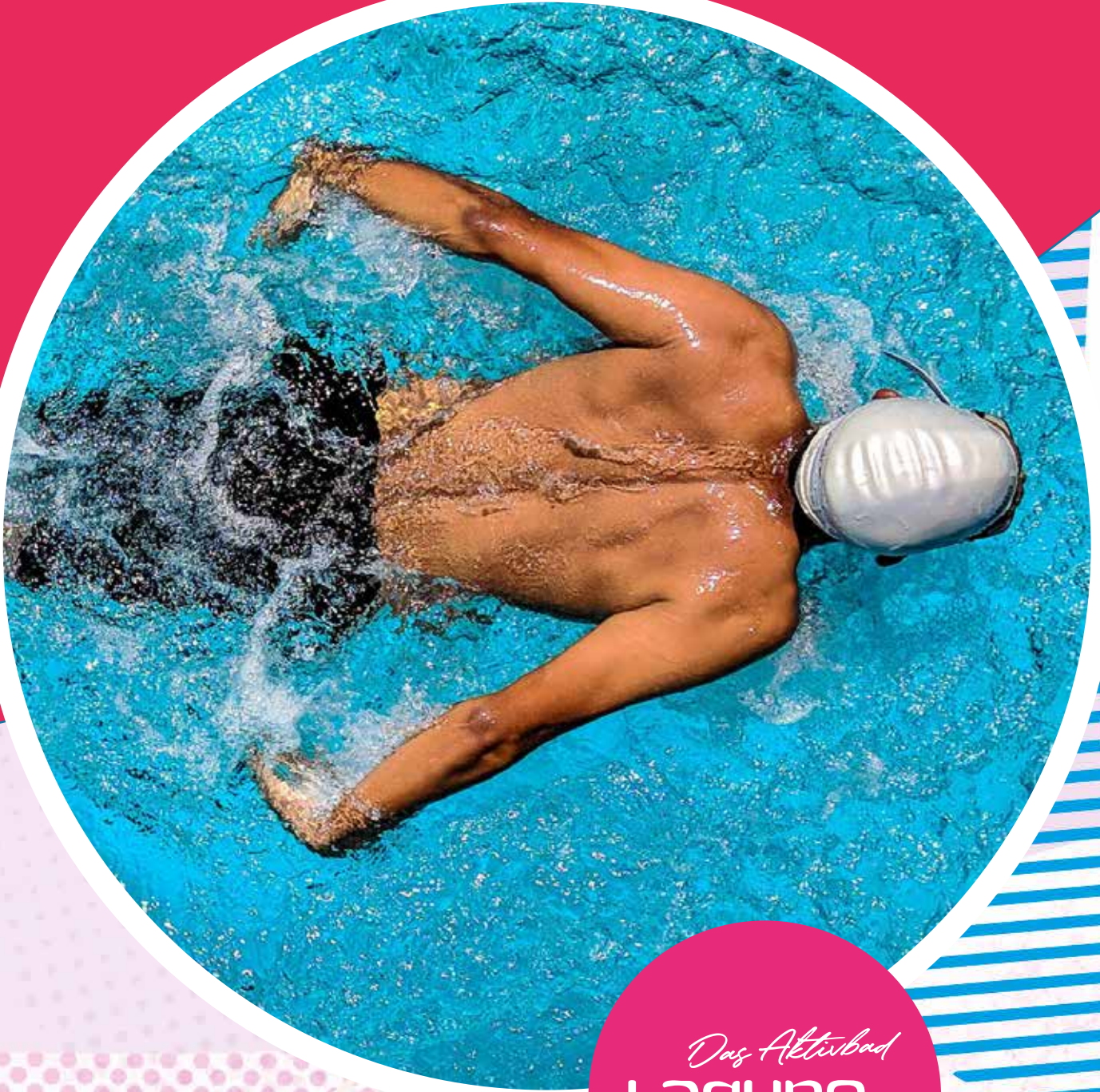


# Sport & Sauna



*Das Aktivbad*  
**Lagune**  
COTTBUS

## Sport & Sauna

Zahlreiche Sportler haben sich Saunabaden zur Gewohnheit gemacht. Das steht mit der nachweislichen Leistungssteigerung und Regeneration nach Wettbewerben in Verbindung. Um Zusammenhänge zu verstehen, hatten Sportmediziner schon frühzeitig wissenschaftliche Studien durchgeführt und Antworten gefunden. So trage ein Saunabad zur Entspannung der Muskeln bei, hervorgerufen durch den Abtransport im Körper schlummernder Ermüdungs- und Abbaustoffe. Zudem erweist sich der Saunabesuch als Funktionstraining, stimuliert den Kreislauf, die Stoffwechsel- und Herzaktivitäten oder trägt zur Kompensation der erschöpften Energiespeicher bei. Durch die wohlige Wärme erfahren Muskeln, Bänder und Sehnen eine stärkere Durchblutung, mit dem positiven Resultat einer schnellen Wiederherstellung der körperlichen Belastbarkeit. Und auch das ist ein, nicht von der Hand zu weisender Nebeneffekt: Korrektes Saunabaden nach intensiver, sportlicher Anstrengung lässt erst gar keinen Muskelkater aufkommen.

Ins Rollen gebracht wurde das Zusammenspiel von Sport & Sauna erstmals im Jahr 1924. Paris empfing die Olympioniken der Welt und die wiederum staunte über den Wunderläufer Paavo Nurmi. Beim Geländelauf über 10.650 Meter lief er seinen Konkurrenten auf und davon, siegte mit großem Vorsprung und das bei über 40 Grad Außentemperatur. Von 38 gestarteten Läufern erreichten nur 15 das Ziel, darunter sein finnischer Landsmann Ville Ritola, der zu Silber eilte. Für Paavo Nurmi sollte es nicht der einzige Erfolg bei den Olympischen Spielen von 1924 sein. So siegte er sowohl im 1.500-Meterlauf als auch über die Distanz von 5.000 Meter und das innerhalb einer Stunde. Nach dem Geheimnis seines Erfolges gefragt, sollte der wortkarge Finne Überlieferungen nach nur das Wort „Sauna“ gestammelt haben. Zu Ehren des finnischen Wunderläufers mit neun Olympischen Goldmedaillen und 24 Weltrekorden haben einige Saunaanlagen-Betreiber spezielle Bereiche nach Nurmi benannt.





## Sport & Sauna

Sportlerinnen und Sportler sollten Saunagänge immer nach vorangegangener Sportbelastung vornehmen. Dabei sollte die Pause zwischen Sport und Saunabeginn groß genug sein, um die Herzfrequenz zu beruhigen. Als Richtwert gelten 20 bis 30 Minuten. Sobald sich Ihr Körper nach dem Sport wieder im Normalzustand befindet, Sie wieder ganz normal atmen können, nicht mehr schwitzen und sich rundum wohl fühlen, ist es Zeit für die Sauna.

Um den Entschlackungsprozess nicht zu stören, sollte die Aufnahme von Flüssigkeiten zwischen den Saunagängen unterbleiben. Es spricht jedoch nichts gegen, nach schweißtreibenden Sportarten den Flüssigkeitsverlust mit Fruchtsäften oder Mineralwasser auszugleichen, wodurch starke Kaliumverluste vermieden werden. Abgeraten wird von einem Saunabad direkt vor einem Sportwettbewerb. Bewährt habe sich ein Zwischenraum von mindestens einen Tag, um den Körper nicht zu überlasten.

