

## Sauna bei Fieber und Erkältung tabu

**Wiesbaden, 31. Januar 2020. Schnupfen, Fieber, Kopfschmerzen: Viele Deutsche liegen zurzeit mit Erkältungen oder grippalen Infekten im Bett. Doch wer jetzt denkt, dass ein Saunagang die Symptome lindert, irrt gewaltig. Im Gegenteil – die Krankheiten können sich sogar verschlimmern, warnt das Infocenter der R+V Versicherung.**

### Symptome können sich verschlimmern

Saunagänge sind gesund und stärken das Immunsystem. Aber Kranke haben in der Sauna nichts verloren – nicht nur wegen der Ansteckungsgefahr für andere Saunagänger. „Ein Infekt kann durch die Wechsel von Kälte und Hitze noch schlimmer werden“, sagt Friederike Kaiser, Beratungsärztin bei der R+V Krankenversicherung. „Und bei Fieber ist die Sauna absolut tabu. Denn für den ohnehin geschwächten Organismus ist die Hitze eine große Belastung.“

### Arzt vor Saunabesuch fragen

Wer Medikamente einnimmt, sollte vor dem Besuch des Schwitzbades lieber seinen Arzt fragen. „Der Körper nimmt einige Mittel, beispielsweise Salben, durch die erhöhte Temperatur schneller und intensiver auf, besonders bei Anwendung kurz vor dem Saunabesuch“, erklärt R+V-Expertin Kaiser. Hinzu kommt, dass sich die Durchblutung der inneren Organe wie Leber und Niere in der Sauna verändert – auch das kann die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Der behandelnde Arzt weiß, ob es ausreicht, die Arzneimittel-Einnahme um einige Stunden zu verschieben.

---

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)