

Sauna gegen Muskelkater

Viele Sportler wissen um die positive Wirkung der Sauna auf ihren Körper. Denn wer nach einer längeren Pause wieder trainiert, bei dem speichern die Muskeln reichlich Milchsäure als Neben- und Abfallprodukt der Energieversorgung während der körperlichen Belastung. Diese verursacht – neben anderen Faktoren – den leidigen Muskelkater und muß daher schnellstmöglich über das Blut abtransportiert und anschließend ausgeschieden werden. Die Wärme der Sauna fördert diesen Vorgang und beugt direkt nach dem Sport Muskelschmerzen vor.

Noch unangenehmer als Muskelkater ist der Muskelkrampf. Dieser tritt bei einer Überanstrengung auf, die besonders oft bei sportlicher Bewegung mit nicht ausreichend erwärmten Muskeln vorkommt. Typisch sind z. B. Wadenkrämpfe beim Schwimmen in kaltem Wasser. Der Muskel zieht sich schmerzhaft zusammen und läßt sich kurzzeitig nicht mehr entspannen. Wer sehr häufig unter Muskelkrämpfen leidet, sollte sich auf einen Mineralstoffmangel untersuchen lassen. Der regelmäßige Besuch der Sauna hilft durch das Training aller Blutgefäße Muskelkrämpfen vorzubeugen, die nicht auf einen Nährstoffdefizit beruhen.