



## Sauna und Sport – Passt das zusammen?

12. Dezember 2011 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**, **Training**

Gefällt mir

4 Personen gefällt das.

1



Liebe Leserinnen und Leser, liebe PEAK Kundinnen und -Kunden,

deutsche Fitness-Studios verwandeln sich immer mehr zu Wellness-Oasen. Teilweise wird mehr Geld in Sauna, Solarium und sonstige Einrichtungen investiert als in eine kompetente Beratung auf der Trainingsfläche oder in den Gerätepark. Tatsache ist, dass etwa 80% der Studios in Deutschland eine Sauna anbieten. Dieses Angebot wird von vielen Mitgliedern bereitwillig angenommen, da Sauna im Allgemeinen einen guten Ruf besitzt.

### **Sauna ist gesund!**

Was sich unter normalen Bedingungen bekannt und auch erwiesen ist, muss in einer speziellen Situation wie nach dem Sport erst einmal kritisch unter die Lupe genommen werden. Kritisch betrachten muss man beispielsweise das Thema Dehydration nach dem Sport.

### **Ist dies möglicherweise kontraproduktiv?**

Üblicherweise begibt man sich direkt nach dem Sport in die Sauna, ohne vorher etwas zu essen.

### **Können sich daraus negative Auswirkungen für den Muskelaufbau ergeben?**

Berechtigte Fragen, die es zu beantworten gilt. Ich habe im gesamten Internet keine einzige wirklich spezifische ausführliche Arbeit dazu gefunden....Zeit dies zu ändern.

Viel Spaß bei meinen Ausführungen

## Sauna – Allgemeines

Als Sauna bezeichnet man ein trockenes Heißluftbad, welches im Wechsel mit Abkühlungsmechanismen wie Wasser oder kalter Luft für eine bestimmte Zeit in bestimmten Intervallen besucht wird.

Die übliche Lufttemperatur in einer Sauna beträgt zwischen 80 und 110 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von bis 25% vor einem Aufguss. Bei Temperaturen von 60-75 Grad und einer Luftfeuchtigkeit bis 40% spricht man von Bio- oder Niedertemperatursauna.

## Richtig Saunieren

### Vor der Sauna

Damit der Körper unbeeinträchtigt auf einen Saunagang reagieren kann, empfiehlt es sich, mindestens 10 Minuten zwischen körperlicher Aktivität und dem ersten Saunagang verstreichen zu lassen. Da die Verdauung in der Aufwärmphase eines Saunagangs gehemmt ist, sollte die letzte große Mahlzeit 1-2 Stunden vorher eingenommen werden. Wer Probleme mit dem Blutzuckerspiegel hat und zu Hypoglykämie neigt, muss die Dauer des Saunagangs berücksichtigen und evtl. dafür sorgen, vor der Anwendung noch einige Kohlenhydrate aufzunehmen. Um lästige Pausen oder Unterbrechungen während des Saunierens zu vermeiden, sollte man vorher eine Toilette aufsuchen. Vor dem Saunabesuch sollte man, der Hygiene wegen, in jedem Fall abgeduscht sein.

#### Interessant

**Einige Saunaführer empfehlen Alkohol vor dem Saunagang zu sich zu nehmen, weil man davon aufgrund der bereits vor der Aufwärmphase eintretenden Gefäßweitung schneller und besser schwitzt. Ich möchte mich an diesen Rat nicht anschließen und gebe mich mit den Schwitzeffekten der Sauna selbst völlig zufrieden.**

### Der Saunagang

Egal ob in Verbindung mit Sport oder ohne Sport gibt es bei der Anwendung „Sauna“ ein bestimmtes Regement, nach dem man sich richten sollte, um von den positiven Gegebenheiten zu profitieren.

In der Regel werden bei einem Saunabesuch 1-3 Saunagänge von jeweils 8-12 Minuten absolviert. Nach einer Erwärmungsphase von 8-12 Minuten folgt eine etwa 10-minütige Abkühlphase, gefolgt von einer etwa 15-minütigen Ruhephase.

Die Abkühlphase sollte nicht zu ausgedehnt stattfinden und auf keinen Fall zum „frösteln“ führen. Die Ruhephase sollte liegend verbracht werden. Ergänzend eignen sich beispielsweise warme Fußbäder. Um nicht auszukühlen, sollte man sich zudecken.

**Nur die richtige Anwendung der Sauna führt zu positiven Reaktionen des Körpers!**

## Wie reagiert der Körper bei einem Saunagang in der Aufwärmphase?

Die Hitze der Sauna führt zu einer leichten Hyperthermie (Überhitzung) des Körpers. Der Körper wird von außen mit Hitze konfrontiert, folglich wird die Wärmeabgabe nach außen über die Haut behindert. Das Resultat ist eine rasch einsetzende Schweißabsonderung.

#### Interessant

**Je nach Körperkonstitution können pro Minute Sauna 20-40 ml Schweiß abgesondert werden. Das entspricht einem Maximum von 480ml Wasser pro Saunagang.**



### Warum schwitzen wir in der Sauna?

Unser Körper sondert bei hohen Innen- oder Außentemperaturen Schweiß aus, um über den stattfindenden Verdunstungsvorgang einen Kühlungseffekt herbeizuführen. In der Sauna reicht dieser Effekt allerdings nicht aus. Zunächst steigt die Hauttemperatur, später dann auch die Körperkerntemperatur. Die Haut erwärmt sich um bis zu 10 Grad, der Körperkern nur um etwa 2 Grad, was bedeutet, dass die Haut in dieser Phase wärmer ist als der Körperkern.

**In der Sauna kehrt sich das Temperaturgefälle Kerntemperatur zu Haut um.**

## Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem

Mit steigender Temperatur erhöht sich auch die Durchblutung der Haut über eine Weitstellung der Blutgefäße. In diesem Zusammenhang erhöhen sich die Aktivität des sympathischen Nervensystems und damit auch das Schlagvolumen und die Herzfrequenz.

Durch die Weitstellung der Gefäße sinkt deren Widerstand. Das bedeutet, daß unser Herz trotz der erhöhten Blutanforderung der Peripherie nicht stärker gefordert wird.

### Exkurs sympathisches Nervensystem

*Das sympathische Nervensystem ist der Teil des Nervensystems der unseren Körper auf Aktivität einstellt. Mit seiner Aktivierung steigen die Herzrätigkeit, der Blutdruck sowie der Tonus und die Durchblutung der Skelettmuskulatur. Daneben werden Glykolyse und Stoffwechsel angeregt. Für eine direkt körperliche Aktivität werden weitestgehend nicht benötigte Kreisläufe abgestellt und somit auch Blut aus diesen Bereichen abgezogen (z.B. Darmtätigkeit). Letztlich erweitert das sympathische Nervensystem die Bronchien und erhöht damit das Lungenvolumen. Zudem hat es Einfluss auf die Sekretion bestimmter Drüsen.*

**Das sympathische Nervensystem erhöht die Durchblutung der Skelettmuskulatur, hemmt aber im Gegenzug die Verdauungstätigkeit.**

### Interessant

**Eine Veränderung des Blutdrucks ist eine sehr individuelle Gegebenheit, die nicht zwangsläufig in Verbindung mit Sauna auftreten muss. bei leichten Hypertonikern wird der Blutdruck sogar gesenkt.**

**Sauna hat einen signifikanten Einfluss auf die Haut- und Gewebsdurchblutung!**

## Auswirkung auf die Atmung

Was die Ventilation (Atmung) anbelangt erhöhen sich in der Sauna sowohl die Atemfrequenz als auch das Atemzugvolumen und damit das Atemminutenvolumen. Wir müssen mehr atmen, da warmes Blut weniger Sauerstoff binden kann. Der Körper kompensiert dies über die verstärkte Sauerstoffzufuhr aus unseren Lungen.

**Sauna erhöht die Atmungsaktivität!**

## Stoffwechsel

Durch einen Saunagang kann es zu Stoffwechseleerhöhungen von 20-45% kommen. Diese beziehen sich weitestgehend auf die Haut und sorgen hier somit für hohe Nährstoffzufuhr und Erneuerung von Zellstrukturen.

**Sauna erhöht den Stoffwechsel!**

## Entschlackung

Da Sauna die Aktivität der Schweißdrüsen anhebt, kommt es zu einer verstärkten Eliminierung von Stoffwechselendprodukten und damit zu einer Entschlackung des Körpers.

Diese Entschlackung findet jedoch nur statt, wenn der Körper auch tatsächlich auf Gewebswasser zur Schweißbildung zurückgreifen muss. Würden wir während des Saunierens trinken, würde der Körper die zur Schweißabsonderung benötigte Flüssigkeit direkt aus dem Magen-Darm-Trakt abziehen und nicht aus den Zellen (auch Muskelzellen).

**Sauna dient der Entschlackung!**

## Immunabwehr

Eingeatmete heiße Luft in der Sauna verbessert neben der Hautdurchblutung auch die Durchblutung der Schleimhäute und erhöhte damit die Sekretionsabsonderung. In den Sekreten befinden sich vermehrt Immunkörper, die den Kampf gegen Krankheitserreger aufnehmen können. In der Sauna kommt es zudem zu verstärkter Bildung von Abwehrstoffen und somit zu einer Unterstützung des Immunsystems

**Sauna fördert das Immunsystem!**

## Flüssigkeitsverlust

Die Aufwärmphase kann bei 3 Saunagängen zu Flüssigkeitsverlusten von 1-2 l führen. Mit der Flüssigkeit gehen natürlich auch Mineralsalze (Elektrolyte), allen voran Kochsalz (NaCl), verloren.

### Fazit

**Durch Sauna verlieren wir an Flüssigkeit!**

### Interessant

**Wärmeanwendung dient auch der Entspannung der Muskulatur.**



## Wie reagiert der Körper bei einem Saunagang in der Abkühlphase?

### Veränderungen

Während der Abkühlphase regulieren sich Haut und Körper wieder auf die Ausgangstemperatur herunter. Da die Haut die größere Oberfläche besitzt, ist der Ausgangszustand schon nach etwa 15-20 Minuten erreicht. Der Körperkern benötigt dafür etwa 25-30 Minuten.

Trotz großer Kälte kommt es direkt nach der Aufwärmphase nicht zu einer Erkältung, da der Körper sich eine Art Wärmeverrat speichert und diesen in der akuten Abkühlphase zunächst freigibt.

Mit der Temperaturabnahme der Haut sinkt auch die Bluttemperatur und damit verbessert sich auch die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit des Blutes wieder. Da die Durchblutung zu dieser Zeit immer noch erhöht ist, kommt es kurzzeitig zu einer verbesserten Sauerstoffsättigung der Körpergewebe, vor allem der Muskulatur. Auch die Atemfrequenz, das Schlagvolumen und Herzfrequenz normalisieren sich in der Abkühlphase wieder.

**Die Abkühlphase dient der Wiederherstellung des Ausgangszustandes**

### Schnelle Abkühlung mit der Dusche oder dem Eisbad

Mit der Abkühlung durch eine kalte Dusche oder ein kaltes Bad sorgt man für einen sehr raschen Abfall des Schlagvolumens, der Herzfrequenz und auch einen raschen Anstieg des Gefäßwiderstands. Es kann so zu Blutdruckanstiegen bis zu 300/180mmHg kommen, was für manche Risikopersonen sicher ein eher schlechter Zustand ist. Sogar bei jungen trainierten Sportlern wurden pathologische Veränderungen wie z.B. Rhythmusstörungen des Herzens festgestellt.

Wichtig ist es, bei der schnellen Abkühlung zuerst die Extremitäten ins Eiswasser einzutauchen und erst dann den Torso von unten in Richtung Kopf.

**Eine schnelle Abkühlung nach der Sauna ist kein Muss!**

### **Gefäßtraining**

Der Wechsel zwischen Aufwärm- und Abkühlphase ist in gewisser Hinsicht ein Training für unsere Gefäße. Mit diesem Training verbessert sich die Regulationsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Zudem verbessert sich die Infektstabilität.

**Sauna härtet die Gefäße ab!**

### **Umstellung des Nervensystems**

Nach einem Saunagang stellt sich das vegetative Nervensystem in Richtung der sog. vagotonen Reaktionslage ein. Herzfrequenz, Atemrhythmus und Stoffwechsel sind für mehrere Stunden ökonomisiert und laufen im Schongang. Es macht sich ein Gefühl von Entspannung breit.

**Sauna dient der Entspannung von Körper und Geist!**

## **Wann ist Sauna förderlich?**

### **Allgemein**

Ein Saunagang ist für jede Altersgruppe, ob Kind oder ältere Person mit gesundheitlichen Vorteilen verbunden. Besonders die ältere Generation profitiert von der stattfindenden Anregung des Zellstoffwechsels. Bei Schwangeren, die auch nach dem dritten Schwangerschaftsmonat noch die Sauna besuchen, kann die Thrombosegefahr verringert werden oder es kann zur Verkürzung des Geburtsvorgangs kommen.

### **Prophylaktisch / Therapeutisch**

#### **Herz-Kreislaufsystem**

Hier empfehlen sich Saunagänge für leichte Formen der Hypertonie, beschwerdefreie Erkrankungen des Koronarsystems, oder Rehabilitationsphasen bei Infarktpatienten.

**Interessant**

**Ein heißes Vollbad stellt eine größere Belastung auf das Herz-Kreislaufsystem dar als ein Saunagang!**

### **Atmung**

Hier eignet sich Sauna bei „Asthma bronchiale“ oder bei „asthmoider Bronchitis“.

#### **Exkurs**

*Asthma bronchiale wird oft auch „Atemnot“ oder nur „Asthma“ genannt und ist eine chronische entzündliche Erkrankung der Atemwege bei der es zu dauerhafter Überempfindlichkeit kommt.*

*Asthmoide Bronchitis bezeichnet dagegen eine Erkrankung mit erschwelter Ausatmung*

## Bewegungssystem

Hier ist Sauna förderlich bei muskulärem Hartspann, Muskelverhärtungen (Myogelosen), bei Gelenk- und Weichteilverletzungen oder auch bei muskulär-bedingten Wirbelsäulenbeschwerden. Sauna wird hier gerne als vorbereitende Maßnahme zur darauf folgenden manuellen Massage oder physikalischen Therapie angewendet.

### Interessant

**Regelmäßiger Saunabesuch kann zu einer deutlichen Verzögerung der Schübe bei chronischem Rheuma führen.**

### Fazit

**Sauna ist bei gesunden Personen aller Altersstufen zu empfehlen und kann sogar dazu beitragen, bestimmten Erkrankungen präventiv vorzubeugen bzw. diese unterstützend zu therapieren.**

## Wann ist Sauna schädlich?

Leider gibt es in Bezug auf Sauna auch einige Kontraindikationen, also bestimmte Zustände, bei denen ein Saunagang eher gesundheitsschädliche Auswirkungen haben könnte.

Absolut verboten sind Saunagänge bei entzündlichen Erkrankungen der inneren Organe, speziell der Nieren und der Leber. Wer bereits krank ist und von einem fieberhaften viralen oder bakteriellen Infekt befallen ist, sollte die Sauna meiden. Auch bei infektiösen Krankheiten der Haut sollte die Sauna gemieden werden, nicht zuletzt aufgrund der Ansteckungsgefahr anderer Besucher beispielsweise in öffentlichen Saunen.

Dekompensationszustände (Unausgeglichenheit) von Herz- und Kreislauf sowie akute Stadien eines Herzinfarktes gehören auch zu dem absoluten Kontraindikationen.

Bei Koronarerkrankungen mit stenokardischen (herzbeklemmenden) Beschwerden (Brustschmerzen) sollte auch vom Saunabesuch abgesehen werden genauso wie bei Durchblutungsstörungen.

Wer Hypertoniker ab Stufe 3 (also über 180/110mmHg) oder Epileptiker ist, sollte Saunen genauso nicht besuchen, wie Personen mit bekannten Tumoren, Geschlechtskrankheiten, Glaukom (erhöhter Augeninnendruck), einer Schilddrüsenüberfunktion oder chronisch venösen Erkrankungen.

Postthrombotische Personen sind in der Sauna durch den eintretenden Flüssigkeitsverlust hinsichtlich einer Blutviskositätssteigerung besonders im venösen Teil (das Blut wird dicker) gefährdet. Hier muss die Sinnhaftigkeit von ärztlicher Seite her abgewägt werden. Evtl. ist es auch nötig, während des Saunaganges Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Ein OK von Arzt sollten sich Personen immer einholen, die gerade einen Herzinfarkt, eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis) oder einen Schlaganfall überstanden haben.

### Fazit

**Eine Reihe von Erkrankungen stellen Kontraindikationen zum Besuch der Sauna dar. Es geht darum, eine bestehende Erkrankung durch einen Saunabesuchs nicht weiter zu verschlechtern, aber auch darum andere Personen in der Sauna nicht zu infizieren bzw. dort Krankheiten zu übertragen. Sprechen Sie im Zweifelsfall immer mit einem Arzt über ihr Vorhaben, eine Sauna zu besuchen.**

## Sauna und Sport

### Fazit 1: NEIN zu Sauna vor dem Training

Aus den Ausführungen des Aufwärmvorgangs lässt sich herauslesen, dass ein Saunagang vor dem Training kontraproduktiv wirkt. Der Hauptgrund dafür ist der hohe Verlust an Flüssigkeit und NaCl unter anderem auch aus der Muskulatur. Gerade Natrium ist während des Trainings wichtig für die Funktionalität der Muskulatur (z.B. Kontraktionen).

Es existieren zudem Studien die Flüssigkeitsverluste von 2% des Körpergewichts bereits für Leistungsminderungen besonders im Ausdauersport verantwortlich machen.

Auch leistungsmindernd kann und wird sich die auftretende Verringerung des Blutvolumens auswirken. Sauna macht unser Blut dicker!

Ebenfalls kontraproduktiv gestaltet sich die gehemmte Verdauungsleistung. In der Regel sind wir bestrebt, vor dem Training noch hochwertige Nährstoffe aufzunehmen, um sie zu Trainingsbeginn im Blut verfügbar zu haben. Dies wäre mit einem Saunagang vor dem Training nicht möglich.

Nicht zuletzt versetzt uns Sauna in einen Zustand der Entspannung. Dieser ist nach dem Training absolut erstrebenswert, davor könnte er sehr schnell zu Demotivation führen.

Vor dem Training ist die falsche Zeit für Sauna

## Fazit 2: JA zu Sauna nach dem Training

In Verbindung mit Sport zählt die Sauna zu den passiven Regerationsmaßnahmen. Zu ihnen zählen neben der Sauna auch Wasseranwendungen wie Duschbäder aber auch Schlaf.

Der Sportler profitiert von der Sauna in besonderer Weise, indem im Bereich der Muskulatur und auch im Bereich des passiven Bewegungsapparates (z.B. Knochen) eine verstärkte Durchblutung eintritt. Diese verbessert sowohl die Ernährungssituation als auch den Abtransport von Stoffwechselendprodukten. Es kann so die Regenerationszeit verkürzt werden, da regenerative Vorgänge im Muskel erst stattfinden wenn dieser von Stoffwechselendprodukten befreit ist. Auch ein durch überschwellige Trainingsreize erzeugter Muskelkater wird so in Verbindung mit Sauna schneller wieder überwunden sein.

In der Abkühlphase reguliert unser Körper die Veränderungen aus der Aufwärmphase wieder auf den Ausgangspunkt. Während dessen profitieren wir von einigen Gegebenheiten dieser Umstellung wie z.B. einer kurzzeitig verbesserten Sauerstoffsättigung der Muskulatur und damit verbunden einen schnelleren Abtransport von beispielsweise Milchsäure aus unseren Muskeln.

In der bereits angesprochenen Phase der vagotonen Nachschwankung kann sich der Körper hervorragend um das Wiederbefüllen von Muskelglykogen kümmern.

Nicht unbedeutend ist die psychische Komponente der Sauna. Bis zu 90 Minuten liegend und entspannend zu verbringen nimmt psychische Anspannungen vom Athleten.

Eine weitere wichtige Eigenschaft, die Saunieren mit sich bringt, ist die der Abhärtung des Immunsystems und die gesteigerte Resistenz gegen Erkältungskrankheiten. Krank zu sein bedeutet Trainingsausfall und Rückfall in Sachen Leistungsfähigkeit.

### Interessant

Das Optimum liegt bei 2x Sauna pro Woche. Gesundheitsprotektive, regenerative Effekte lassen sich jedoch auch schon bei geringerer Frequenz nachweisen.

### Achtung

Abkochen (schnelle Gewichtsabnahme bei Sportarten mit Gewichtsklasse wie z.B. Boxen) wirkt sich mit großer Wahrscheinlichkeit negativ auf die Leistungsfähigkeit aus!



## Flüssigkeits- und Nährstoffzufuhr bei Sport in Verbindung mit Sauna

### Flüssigkeit

Flüssigkeit sollte nicht direkt vor oder während der Aufwärmphase aufgenommen werden, um den Entschlackungsvorgang nicht zu stören. Die Verluste an Flüssigkeit während des Saunabesuchs sind nach dem Training weit weniger wichtig als davor. Für gewöhnlich entsteht nach dem Saunagang ein normales Durstgefühl, um die verloren gegangene Flüssigkeit sowie die verloren gegangenen **Elektrolyte** rasch wieder nach zu liefern. Mit Mangelzuständen ist in der Regel nicht zu rechnen, sofern vor und während dem Training für ausreichend Flüssigkeit gesorgt wurde.

### Nährstoffe

Wir sollten zwischen Training und Saunagang keine schwere Mahlzeit zu uns nehmen, da die Verdauung durch Sauna gehemmt ist und es so schnell zu Unwohlsein kommen kann. Der Körper muss Blut an 2 Baustellen (erhöhte Durchblutung und Verdauung) bereitstellen und kann sich so nie richtig um eine der beiden Baustellen kümmern.

**Dennoch sollten wir nach dem Training Nährstoffe aufnehmen, auch wenn wir im Anschluss in die Sauna gehen.**

### Ein Dilemma

Glücklicherweise gewährt unser Körper uns eine gewisse Zeit, das sog anabole Wachstumsfenster (mindestens 2 Stunden nach dem Training), in welcher wir von einer Nährstoffzufuhr nach dem Training in besonderer Weise profitieren.

Ein ausgiebiger Saunagang mit 3×10 Minuten Aufwärmphase, 3×10 Minuten Abkühlphase und 2×15 Minuten Ruhepause (ohne die letzte Ruhepause) nimmt etwa 90 Minuten in Anspruch.

### Daher mein TIPP zur Nährstoffaufnahme in Verbindung mit Sauna

- Etwa 1 – 1,25 Stunden vor dem Training eine vollständige ausgiebige Mahlzeit aufnehmen
- Etwa 30 Minuten vor dem Training eine Kombination aus z.B. **Whey-Protein**, **Creatin** und **Beta Alanin** mit 500ml Wasser aufnehmen
- Für den anschließenden Saunabesuch einen isotonisch angemischten Post-Workoutshake (beispielsweise **Createston**) bereithalten und diesen nach der dritten Abkühlphase zu sich nehmen.

Man ist so für das Training optimal versorgt, profitiert von den Effekten des Trainings hinsichtlich verbesserter Makronährstoffverwertung, kann den Saunagang in Ruhe genießen, ohne eine schwere Mahlzeit im Magen liegen zu haben und sorgt zudem im Anschluss an den dritten Saunagang sofort für Flüssigkeit und Elektrolyte durch maximierte Absorptionsgeschwindigkeit eines isotonischen POST-Workout-Shakes.



## Zusammenfassung

Saunieren ist wahrlich eine herrliche Sache. Nicht nur entspannend, sondern auch noch mit einer Vielzahl an gesundheitlich positiven Eigenschaften verbunden, hat sie tatsächlich zu Recht ihren Platz in Fitness-Studios.

Wichtig ist es, das Instrument Sauna richtig anzuwenden, d.h. vollständige Aufwärm-, Abkühl- und Ausruhphasen einzuhalten. Für einen Saunabesuch braucht man Zeit, hat man diese nicht, sollte man lieber davon absehen.

Wenn man jedoch die Zeit hat oder sich diese nehmen will, ist es sowohl ohne aber auch mit Sport eine äußerst effektive Einrichtung, seinen Körper gesund zu erhalten und in gewisser Weise sogar abzuhärten.

In Verbindung mit Sport gibt es noch eine Reihe an ganz spezifischen Vorteilen. Wichtig ist es hier jedoch, gerade in punkto Hydrierung und Nährstoffversorgung alles richtig zu machen.

Abschließend also von meiner Seite „DAUMEN HOCH“ für Sauna nach dem Training! Jetzt nach Abschluss meiner Recherche beneide ich jeden der in seinem Studio eine Sauna verfügbar hat und der zudem auch noch die Zeit besitzt, sie zu nutzen.

Ich hoffe mit meinem BLOG wieder für etwas Aufklärung gesorgt zu haben und wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Erfolg bei bester Gesundheit.



**Sportliche Grüße**

**Ihr**

**Holger Gugg**

**[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)**

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 6.0/6



**Drucken**

Tags: [Regeneration](#), [Sauna](#), [Saunieren](#)

## Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben