

Und das nicht erst seit gestern. Die Anfänge der Gesundheitsstadt gehen schon bis ins späte Mittelalter zurück. Im Jahr 1561 beschrieb ein Chronist das Mayenbad im Entenmoos, das öffentliche Badehaus... und für Gesundheit und Wohlbefinden steht Bad Waldsee, Moorheilbad, Kneippkurort der Premium Class und Thermalbad heute mehr denn je. Gefehlt hat bislang nur noch die Saunalandschaft. Doch jetzt hat das Warten ein Ende und das Gesundheitszentrum Waldsee-Therme darf sich zu Recht mit den drei "W"s schmücken:

Wasser, Wärme, Wohlbefinden.

Auf rund 4000m², direkt angeschlossen an die Badelandschaft, ist die neue Sauna- und Wellnesswelt gewachsen. Beim Bau und in der Ausgestaltung wurde viel Wert auf Ressource schonende Materialien und den regionalen Bezug gelegt.

Insgesamt gibt es fünf Saunen. Die **Softsau**na ist mit Temperaturen um die 55°C und mit einer geregelten Luftfeuchtigkeit von max. 50% besonders mild und Kreislauf schonend. Beim Thermium sorgen Infrarotstrahler für ein sanftes Schwitzen. Im Dampfbad können auch Rhassoulbäder, z. B. auch mit Moor, was bisher einzigartig in Oberschwaben ist, gebucht werden. Weiter gibt es eine Finnische Sauna und die große Außen-Sauna mit regelmäßiger Aufgusszeremonie. Großzügige Ruheräume laden ebenso zum Träumen ein wie die Entspannungsoasen auf der Liegewiese oder das Bad im Thermalwasserbecken unter altem Baumbestand.

Im neuen Medical Wellness Bereich wird Gesundheit und Wohlbefinden basierend auf jahrhunderter Jahre langer Tradition, angereichert um moderne Erkenntnisse der Therapie, gelebt. Für Kopf-, Rücken- und Ganzkörpermassagen, für Reflexzonen- und Energietreatments und für wohlige Entspannung auf dem Aquajet stehen im neuen Wellness-Bereich insgesamt drei helle und ansprechende Räume zur Verfügung.

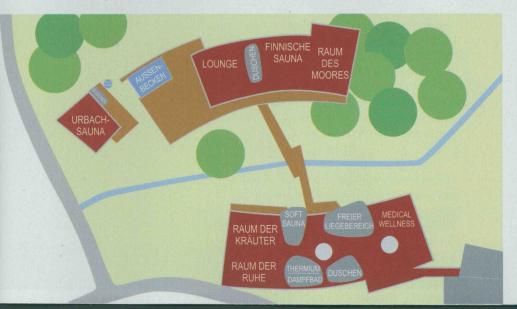
Gynäkologin Dr. Elisabeth-Maria Rabanus und Orthopäde Dr. Otto Matt, Chefärzte in den Städtischen Rehakliniken Bad Waldsee, über die medizinischen Aspekte zur Sauna.

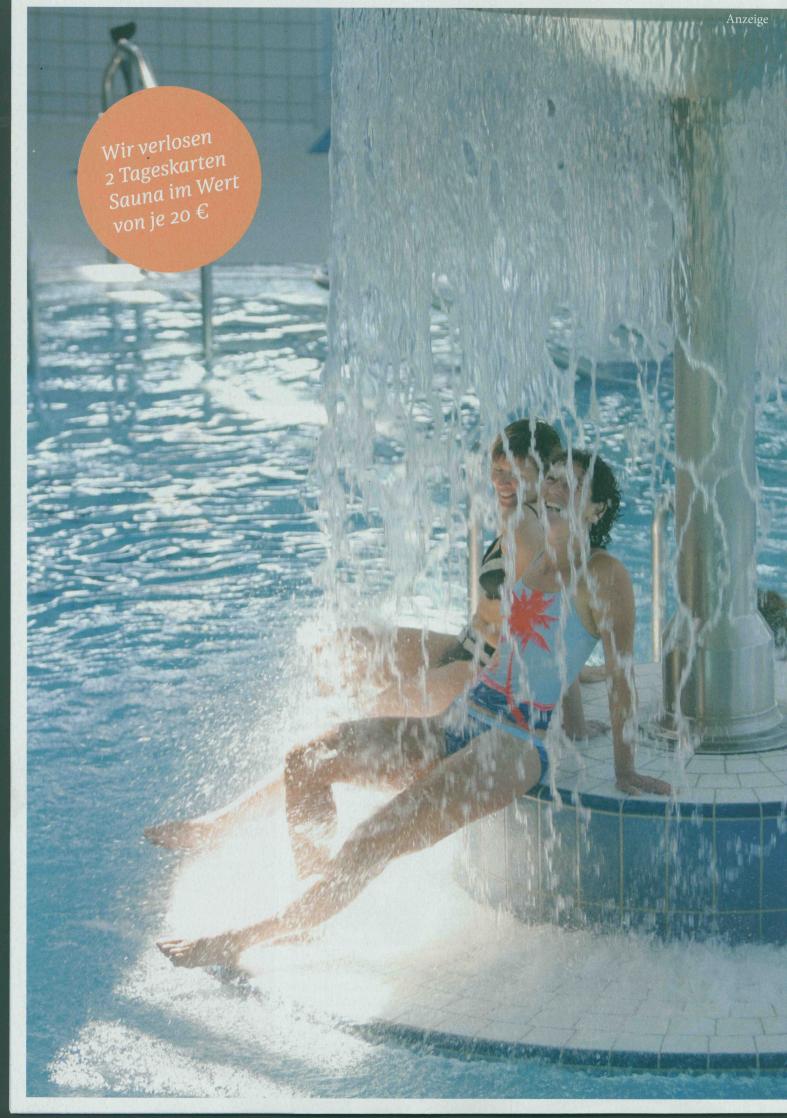
Die medizinische Wirkung besteht primär in einer von außen aufgezwungenen Überhitzung des Körpers (Hyperthermie). Kurzzeitig wird die Körperkerntemperatur um ein bis zwei Grad erhöht. Im Unterschied zum "richtigen Fieber" ist jedoch der Sollwert für unsere Körpertemperatur im Zwischenhirn nicht verstellt. Trotzdem versucht der Körper diese Temperatur mit

Baden und entspannen:

Täglich von 10-22 Uhr

Sauna: Montag bis
Donnerstag von
13-22 Uhr, Freitag
bis Sonntag und an
Feiertagen von
11-22 Uhr
am Donnerstag ist
Damensauna





allen Mitteln zu senken. In der Folge kommt es zu einer Aktivierung unseres Abwehrsystems. Damit steigt die Immunabwehr z.B. gegen mögliche Erkältungserreger.

Die rasche Abfolge von Hitze und Kälte hat einen entspannenden Effekt auf die Muskulatur und regt neben dem Immunsystem den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Atmung an. Vorübergehend kann es dabei zu einem Anstieg des Blutdruckes kommen.

Bei Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, ist eine Verlangsamung der Hautalterung zu beobachten. Durch die Hitze steigt während eines Saunaganges von 8-15 Minuten die Temperatur an der Hautoberfläche auf ca. 40-42°C. Über das Schwitzen kommt es zu einem Flüssigkeitsverlust von ca. 1/2 Liter, wobei auch Schlackenstoffe ausgeschwemmt werden. Durch die Erwärmung der Hautoberfläche erweitern sich die Blutgefäße, die Durchblutung wird gesteigert und die Muskulatur entspannt sich. In der darauffolgenden Abkühlphase zieht sich die Haut zusammen, die Blutgefäße verengen sich wieder. Es kommt zu einem Gefäßtraining.

Bei den angegebenen Wirkungen ist es selbstverständlich, dass auch auf Kontraindikationen geachtet werden muss. Menschen mit akuten Entzündungen und Infektionskrankheiten, mit schweren bzw. akuten Herz-Kreislauferkrankungen mit einer frischen Venenthrombose und ausgeprägten Krampfadern sollten sich mit ihrem Hausarzt beraten und im Zweifel auf ein Saunabad verzichten.

Noch vor einiger Zeit hat man bei Krebserkrankungen den Saunagang generell untersagt. Aber wie in der Krebstherapie selbst, werden auch die Empfehlungen für die Nachsorge immer individueller. Das allgemeine Wohlempfinden für Seele und Körper, das Gefühl der Gesundung als Effekt des Saunierens ist nicht zu unterschätzen.

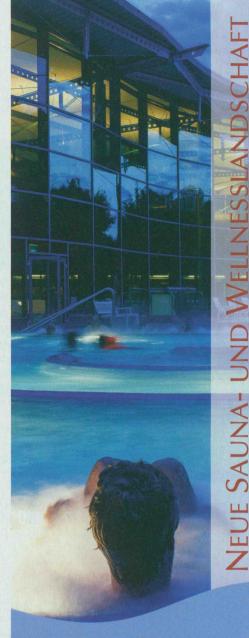
Allerdings gilt es neben den allgemeinen Kontraindikationen für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung besondere Risiken zu beachten:

- Während einer akuten Krebsbehandlung, die mit einer Abwehrschwäche verbunden sein kann, sollte der Saunabesuch möglichst ausgesetzt werden.
- Einige Krebsbehandlungen, wie z.B. die Bestrahlung, machen die Haut zeitweise empfindlicher. Dabei besteht während eines Saunaganges die Gefahr, dass Krankheitserreger leichter in die Haut eindringen können.
- Der Kreislauf kann durch die Behandlung so geschwächt sein, sodass zu viel Wärmezufuhr eine zusätzliche Belastung darstellt.
- Langzeit Antikörpertherapien führen in der Anfangsphase nicht selten zu einem erhöhten Blutdruck. Hier ist die zusätzlich kurzfristige Blutdrucksteigerung im Saunagang zu beachten.
- Sind mehr als Wächterlymphknoten entfernt oder Lymphabflusswege bestrahlt, oder verlegt ein Tumor den Lymphabfluss, so kann die zusätzliche Wärmezufuhr ein Lymphödem erzeugen.

Kann ich mit einem künstlichen Schulter-, Knie oder Hüftgelenk in die Sauna?

Trotz Implantat ist der Besuch der Sauna bei gesichertem Abschluss der Wundheilung möglich. Bei Implantaten in Nähe des Körperzentrums wie z.B. bei der Hüftendoprothese kommt es durch die Erhöhung der Kerntemperatur um ein bis zwei Grad ebenfalls zu einer Erhöhung der Endoprothesentemperatur um ein bis zwei Grad, was einer Erhöhung bei mittlerer körperlicher Belastung wie Nordic Walking und moderatem Fahrrad fahren entspricht. Implantate, die direkt unter der Haut liegen wie Platten, Sprunggelenk- bzw. Kniegelenksendoprothesen, gleichen sich der Temperaturerhöhung der Haut mit max. 42 Grad an. Metalle und Endoprothesen sind nach Angaben der Hersteller hitzestabil bis etwa 200 Grad.

Ein Saunagang sollte selbstverständlich immer individuell angepasst werden. Sowohl die Schwitzphase, als auch die Abkühlphase und vor allem die Temperatur der Sauna sind in der Regel frei zu wählen. Nicht jeder verträgt die finnische Sauna mit 100°C Hitze, kann jedoch die Softsauna mit bis zu 60°C unproblematisch nutzen. Ebenso ist durch die Zeit des Saunabades (empfohlen 15 Minuten) die Wärmezufuhr individuell zu regeln. Durch eine verzögerte Abkühlphase ist der durchblutungssteigernde Effekt abzuschwächen.



TAG DER OFFENEN TÜR

- Um 11 Uhr, Reise von der alten Badetradition zur heutigen modernen Therme- und Saunalandschaft
- Rundgang durch die Sauna- und Wellnesslandschaft
- Mittelalterliche Tänze, Saunazere monie, Gewinnspiel, Ausstellung Bademode im Wandel der Zeit, Loungemusik
- Gaumenfreuden im Mayenbad: 12-14.30 Uhr Mittagstisch ab 14 Uhr Nachmittagskaffee

Gesundheitszentrum Waldsee-Therme Badstraße 16 88339 Bad Waldsee Telefon: 07524 / 94-1221

