

Sauna: voor- en nadelen

Als we de reclame voor sauna's mogen geloven, dan hebben ze tal van gezondheidsvoordelen en nauwelijks nadelen. Maar kloppen al die beweringen?

De meeste mensen maken wellicht gebruik van de sauna omwille van het ontspannend en relaxerend effect, omdat ze het leuk vinden even met hun lichaam bezig te zijn, om naakt rond te lopen, om te genieten van de warmte in de winter, omdat hun huid zuiver en glad aanvoelt na een saunabeurt...

Als we de reclameboodschappen mogen geloven, dan is sauna niet alleen leuk en gezellig, maar heeft het ook allerlei gezondheidsvoordelen. Die beweringen blijken echter niet altijd te kloppen.

Anderzijds circuleren er nogal wat verkeerde opvattingen over de mogelijke gevaren van sauna voor hartpatiënten, diabetici, kinderen, zwangeren...

Twee types sauna

Er bestaan twee types van sauna: de klassieke (Finse) sauna en de infrarood-sauna. In de klassieke (Finse) sauna wordt de lucht door een warmtebron opgewarmd. De werking berust op de wisselwerking tussen hete, droge lucht (temperaturen tussen 50-100°C, relatieve vochtigheid van 15 tot 30% en koud water.

De werking van een infrarood-sauna is gebaseerd op de infrarood warmte die opgewekt wordt met elektrische stralers. Het kenmerk van infrarood warmte is dat deze warmte wordt overgebracht naar de huid zonder dat er warme lucht aan te pas komt. Een Infraroodsauna is eigenlijk geen sauna maar een (stralings) warmtecabine. Door de dubbele wanden van de Infraroodcabine zal ook de omgevingstemperatuur stijgen naar 40° tot 60°C.

1. Wat gebeurt er in de (klassieke) sauna

De sauna heeft een aantal fysiologische effecten op het lichaam.

Harfunctie

Het menselijk lichaam beschikt over een soort ingebouwde thermostaat die de lichaamstemperatuur op ong. 37°C houdt. In de sauna verwarmt de huid sneller dan die van het lichaam: van ong. 32°C naar ong. 42°C (na 20 minuten), terwijl de lichaamstemperatuur met max. 1 à 2 °C stijgt. Hierdoor komt o.m. de zweetproductie op gang, waardoor de huidtemperatuur daalt in een poging om de temperatuurstijging af te remmen. Hoe droger de lucht rondom het lichaam is, des te sneller verdampt het zweet, en des te sneller koelt men af. Tegelijk zetten de bloedvaten in de huid uit, waardoor de bloedtoevoer naar de huid stijgt, en warm bloed wordt afgevoerd en vervangen door kouder bloed. Hierdoor stijgt de inwendige temperatuur dan weer. Waar normaal slechts 5 tot 10% van het bloed door de huid stroomt, kan dit in de sauna oplopen tot 50-70%.

Om dit mechanisme in stand te houden, begint het hart sneller te pompen en verhoogt de hartprestatie (cardiac output). De hartslag in de sauna kan tweemaal zo hoog liggen dan de hartslag in rust, terwijl de hartprestatie (de hoeveelheid bloed die het hart per minuut pompt) twee tot drie keer hoger kan liggen. Dit komt ongeveer overeen met een verhoging van de hartprestatie tijdens een fikse wandeling.

De gevolgen op de bloeddruk zijn minimaal: de diastolische bloeddruk daalt licht, de systolische bloeddruk blijft vrijwel constant.

Naast de hitte, zorgt ook de afkoelingsfase voor een belasting van de hartfunctie. Die is afhankelijk van het type afkoeling. Bij onderdompeling in ijswater, daalt de

huidtemperatuur zeer snel van ong. 40° C naar 33°C, terwijl de lichaamstemperatuur zeer snel met 1 à 2°C daalt om opnieuw op de normale temperatuur te komen. Dit leidt o.m. tot een snelle verhoging van de bloeddruk.

Vochtverlies

Het vochtverlies na een saunabeurt bedraagt ongeveer 0,5 tot 1 l. Zweet bevat minder zout en kalium dan bloed, waardoor er een lichte stijging van het zout- en kaliumgehalte in het bloed optreedt. De concentratie aan hemoglobine (de rode kleurstof in de rode bloedcellen) stijgt licht. Hemoglobine is nodig voor het transport van zuurstof van de longen naar de organen en weefsels. Door het vochtverlies wordt ook het renine-angiotensine-aldosteron hormonaal systeem geactiveerd. Wanneer dit hormoonsysteem wordt 'aangezet' stijgt de bloeddruk, knijpen de bloedvaten in de nier samen en worden zout en vocht vastgehouden.

Hormonale veranderingen

Sauna heeft een invloed op onze hormonenhuishouding. Zo wordt de Hypothalamus-Hypofyse-Bijnier hormonale as (HHB-as) geactiveerd. Dit heeft voor gevolg dat een aantal zogenaamde stresshormonen worden vrijgezet. Met name is er sprake van een verhoogde productie van noradrenaline, prolactine, β -endorphine en groeihormoon. De productie van cortisol, adrenaline, ACTH (adrenocorticotroop hormoon of corticotropine) en testosteron (mannelijk geslachtshormoon) blijft nagenoeg ongewijzigd. Eén en ander leidt tot een verminderd pijngevoel, een verhoogde alertheid en een lichte euforie.

2. Gezondheidsclaims van (klassieke) sauna

Spier- en gewrichtsaandoeningen/pijn

Beweringen

- Sauna versnelt het herstel van spierletsels door een betere doorbloeding.
- Sauna heeft een weldadig effect bij reumatische klachten. Dit geldt zeker voor artrose, waarbij sprake is van pijn en bewegingsbeperkingen in rug en gewrichten en waarbij we gespannen en pijnlijke spieren zien.
- Sauna vermindert jichtklachten
- Sauna heeft pijnstillend effect

Commentaar

- Reumatoïde artritis en fibromyalgie: Onderzoek bij patiënten met reumatoïde artritis en fibromyalgie toont aan dat sauna op korte termijn vaak een positief effect (minder pijn, minder stijfheid, beweeglijkheid) heeft. Dit effect is meer uitgesproken bij mannen dan bij vrouwen. Maar 12 uur later is de pijn bij meer dan de helft van de patiënten *erger dan voordien*. Sauna wordt alleszins *afgeraden* voor patiënten met reumatoïde artritis tijdens een acute opstoot.
- Bechterew: Mogelijk heeft sauna, in combinatie met aangepaste oefentherapie, een *gunstig effect* (op pijn, beweeglijkheid, duur ochtendstijfheid) bij patiënten met de ziekte van Bechterew (Rheum. 2001 Oct;45(5):430-8)
- Jicht: Er bestaat geen enkel bewijs voor een positieve invloed van sauna op jichtklachten. Integendeel, sauna zou eerder kunnen leiden tot *verergering* van de klachten
- Sauna heeft geen betekenisvolle invloed op spierstijfheid en -pijn tengevolge van fysieke inspanning.
- Er bestaat geen bewijs voor een sneller herstel van spierletsels door sauna.
- Studies bij patiënten met (chronische) pijn leveren tegenstrijdige resultaten.

Waarschijnlijk is sauna een zinvolle aanvulling bij andere pijnbehandelingen, maar het is nog onduidelijk voor welke types van pijn (Psychotherapy and Psychosomatics 2005;74:288-294)

Ademhaling

Beweringen:

- slijmafscheiding in de luchtwegen wordt verhoogd
- betere doorbloeding van de luchtwegen
- Astma: aantal aanvallen neemt af, ademhalingsmoeilijkheden worden minder, vitale capaciteit (=het maximale volume lucht, dat bij een volledige in- of uitademing door de mond gaat) neemt toe.
- Chronische bronchitis: wat geldt voor astmapatiënten geldt ook voor mensen die last hebben van chronische bronchitis: regelmatig saunabezoek werkt zeer verlichtend.

Commentaar

- Sauna leidt tot een lichte maar zeer *tijdelijke verbetering* van de longfunctie, met o.m. een verhoging van de vitale capaciteit (=het maximale volume lucht, dat bij een volledige in- of uitademing door de mond gaat)
- Saunagebruik is veilig voor COPD-patiënten en mensen met chronische bronchitis. Er zou een *lichte verbetering* van de longfunctie optreden, maar deze is zeer kortstondig. (Arch Phys Med Rehabil. 1989 Dec;70(13):911-3).
- Hetzelfde geldt voor astma-patiënten: er zijn geen aanwijzingen dat saunagebruik schadelijk is voor astmapatiënten, maar er zijn evenmin bewijzen dat het een gunstig effect zou hebben.
- Saunagebruik wordt afgeraden tijdens acute respiratoire infecties

Immuunsysteem

Bewering

- De blootstelling aan hitte activeert en versterkt het immuunsysteem door een verhoogde productie van witte bloedcellen en antilichamen.
- Preventie verkoudheid: wie regelmatig naar de sauna gaat heeft van verkoudheid nauwelijks meer last en zijn beter bestand tegen temperatuurschommelingen en zelfs voor griep.

Commentaar

Over de effecten van sauna op het immuunsysteem is nauwelijks onderzoek verricht. Er bestaat slechts één onderzoek (Ann Med. 1990;22(4):225-7) dat bevestigt dat mensen die regelmatig naar de sauna gaan (tweemaal per week gedurende zes maanden), tot 30% minder verkoudheden oplopen dan mensen die niet naar de sauna gaan. Er is geen invloed op de ernst of de duur van de verkoudheden.

Vermageren

Beweringen

- Sauna helpt om te vermageren
- Een saunabeurt verbrandt ong. 300 kilocalorieën, wat vergelijkbaar is met ong. een half uur wandelen.

Commentaar

- Als je na de sauna minder zwaar weegt dan ervoor, dan gaat het alleen om waterverlies dat tijdens de eerste uren na de sauna volledig gecompenseerd wordt. Het gemiddelde vochtverlies tijdens een saunabeurt schommelt rond 0,5 l.
- De verwijzing naar de energie die verbruikt wordt om te zweten, is **misleidend**. Ook in rust verbruikt ons lichaam energie voor hartwerking, ademhaling, urineproductie, enz. (=

basaal metabolisme). De hoeveelheid is afhankelijk van geslacht, leeftijd en gewicht. Het basaal energieverbruik van een man van 75 kg tussen 18 en 30 jaar bedraagt bijvoorbeeld 1.827 kcal per dag. Bij zeer geringe activiteit (lezen, TV kijken, muziek beluisteren, de lift nemen...) loopt het energieverbruik reeds op tot 2.375 kcal per dag. Een energieverbruik van 600 kcal per uur moet ook gerelativeerd worden: om 1 kg vet te verbranden, is 7000 Kcal energie nodig... 600 kcal komt ongeveer overeen met de energie van 100 g chocolade.

Bovendien moet men er rekening mee houden dat de energie die verbruikt wordt bij inspanning op de eerste plaats geleverd wordt door de in het lichaam aanwezige koolhydraten (onder vorm van glycogeen). Bij de energieproductie wordt slechts in beperkte mate vet verbrand, en dat is dan nog afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning. Als er door de sauna al vet verbrand wordt, dan is dat alleszins **zeer beperkt**.

Huid

Beweringen

- De huid vernieuwt zich sneller doordat er huidschilfers losraken. Zo wordt de huid zachter en soepeler.
- De beter doorbloeding zorgt ervoor dat uw huid van binnenuit gereinigd wordt, alle onzuiverheden spoelen als het ware naar buiten en dode, verhoorde huidcellen worden week en komen los.
- Sauna verbetert diverse huidziekten zoals psoriasis, eczema, acne
- Vermijdt een ruwe huid en maakt uw huid zacht en glad.
- Verbetert en versterkt de elasticiteit van de huidstructuur. Het verouderingsproces van de huid wordt even vertraagd
- Vermindert cellulitis omdat dit een gelachtige substantie is die bestaat uit water, vet, en afvalproducten, die zich juist onder de huid bevinden. Door de afvoer van dit vet krijgt men een strakkere huid op deze plaatsen.

Commentaar

Over de preciese effecten van sauna op de gezonde huid, bestaat nauwelijks onderzoek. Waarschijnlijk heeft het een (*licht*) *uitdrogend en reinigend* effect.

- Psoriasis: het enige gepubliceerde onderzoek (Hautarzt. 1983 Oct;34(10):512-4) wijst uit dat sauna bij 9 op 10 psoriasispatiënten *geen enkel effect* heeft, en bij 1 op 10 leidt tot een verergering van de symptomen.
- rosacea ('couperose'): sauna verergert de symptomen
- eczema: sauna verergert de symptomen
- atopische dermatitis: sauna *verergert* de symptomen en kan zelfs leiden tot een acute opstoot van urticaria (jeuk). Sauna wordt alleszins afgeraden voor mensen met chronische netelkoorts (urticaria).
- acne: geen onderzoek bekend
- cellulitis: geen onderzoek bekend
- verouderingsproces: geen onderzoek bekend

Verwijdering gifstoffen

Beweringen

Door het zweten worden (tot 30%) van de giftige afvalstoffen en vetoplosbare stoffen (zoals zware metalen) verwijderd.

Commentaar

Er bestaat geen enkel bewijs voor een zuiverend effect van saunabezoek

Opmerking

De 'Narconon'-ontwenningklinieken voor drugsgebruikers (gelieerd met de Scientology-sekte) gebruikt o.m. sauna als een manier om versneld afvalstoffen en metabolieten van drugs (heroïne, alcohol, benzodiazepines...) uit het lichaamsvet te verwijderen. Over zin/effecten van deze methode bestaan evenwel geen wetenschappelijke bewijzen.

Spijsvertering

Beweringen

Sauna ondersteunt regelmatige darmwerking en vermindert de neiging tot verkramping van maag en darmen.

Commentaar

Voor deze beweringen bestaat *geen enkel bewijs* in de wetenschappelijke literatuur. Er bestaat wel enige aanwijzing dat regelmatig saunagebruik mogelijk de eetlust stimuleert.

Vruchtbaarheid

Bewering

Hete baden en sauna's zijn schadelijk voor de mannelijke vruchtbaarheid. Hitte remt de spermaproductie. Vandaar dat de zaadballen in een zak buiten het lichaam hangen. Het houdt ze koel: zo'n 33 tot 34°C. Dat is nodig voor een goede zaadaanmaak.

Commentaar

Onderzoek wijst effectief op een verminderde beweeglijkheid van spermacellen tijdens en onmiddellijk na een saunabezoek, maar dit is een zeer tijdelijk fenomeen. Er is *geen enkel bewijs* voor een negatieve invloed op de vruchtbaarheid.

Prostaathypertrofie

Beweringen

Sauna helpt tegen prostaathypertrofie

Commentaar

Geen enkel bewijs in de wetenschappelijke literatuur

3. Mogelijke gezondheidsrisico's van (klassieke) sauna

Hartpatiënten

Saunagebruik is veilig voor hart- en hypertensiepatiënten bij wie de ziekte gestabiliseerd of (medicinaal) onder controle is. Hartpatiënten doen er toch best aan om met hun arts te bespreken of sauna voor hen toegelaten is.

Voor volgende hartpatiënten is sauna **af te raden**:

- ernstige, niet geregelde hypertensie
 - ernstige orthostatische hypotensie (lage bloeddruk)
 - onstabiele angina pectoris (hartkramp)
 - recente (minder dan 8 weken) hart- of vaatproblemen, bv. hartaanval
 - ernstige aorta-stenose
-
- Er bestaat *geen bewijs* dat saunagebruik bij mensen na een hartinfarct het risico op bloedklontervorming, bloedingen of hartritmestoornissen, verhoogt.
 - Er bestaat enige aanwijzing dat regelmatig saunabezoek *mogelijk een gunstig effect* heeft op het cholesterolgehalte in het bloed bij mensen met verhoogd

cholesterol.

- Sauna heeft *mogelijk een regulerende invloed* op de bloeddruk. Onder invloed van de hitte in de sauna daalt de (diastolische) bloeddruk licht. Hoe hoger de bloeddruk, hoe meer hij zal dalen. Bij het afkoelen gebeurt het tegenovergestelde, met als gevolg dat de bloeddruk stijgt. Bij mensen met lage bloeddruk meer dan bij mensen met een normale bloeddruk.

- Een aantal studies wijst zelfs op een *mogelijk gunstig effect van sauna* op de hartfunctie en de inspanningscapaciteit bij patiënten met congestief hartfalen of hartinsufficiëntie. Dit is een hartaandoening waarbij het hart niet meer in staat is om -met name bij verhoogde lichamelijke inspanning- voldoende bloed door het lichaam te pompen. Als gevolg daarvan krijgen de weefsels en organen te weinig zuurstof. Mogelijke verschijnselen zijn kortademigheid en benauwdheid (= dyspnoe) bij inspanning, snel vermoeid, hartritme stoornissen (= aritmieën). Bij falen van de linker harthelft ontstaat stuwings van vocht in de longen (= long-oedeem). Bij falen van de rechter harthelft ontstaat stuwings van vocht onder de huid, vooral rond de enkels (= perifeer oedeem).

Tips voor hartpatiënten

- ga niet naar de sauna onmiddellijk na een lichamelijke inspanning. Dit kan leiden tot een daling van de bloeddruk, met flauwvallen tot gevolg.
- geen bloeddrukverlagende geneesmiddelen nemen voor de sauna; transdermale nitroglycerine-patches verwijderen in de sauna;
- Begin de sauna altijd met een warm voetbad en droog de voeten zorgvuldig af;
- houd u rustig en ontspannen in de sauna,
- leg u in de temperatuur die u goed verdraagt (eerder 60° dan 100°C) en nooit te lang (max. een tiental min).
- de laatste twee minuten ga je rechtop zitten om je bloedsomloop te bevorderen, zodat je niet duizelt bij het opstaan.
- neem even de tijd om op adem te komen voor u aan de afkoeling begint; ga eventueel wat wandelen in de buitenlucht
- bij de afkoeling begint u best geleidelijk, van beneden naar boven (naar het hart toe werken); koudwaterbaden zijn niet aan te raden voor hartpatiënten (vanwege de sterke verhoging van de bloeddruk)
- neem na de afkoeling ongeveer een kwartier rust
- drink overvloedig tijdens en na de sauna
- Geen alcohol voor of tijdens de sauna
- Verlaat de saunakabine onmiddellijk als u zich niet goed voelt

Spataderen / aambeien

Beginnende spataderen vormen geen belemmering voor een saunabezoek. Probeer wel uw benen omhoog te leggen.

Hebt u er echter dermate last van dat de dokter u bijvoorbeeld verbiedt om in de zon te gaan zitten met uw benen, dan doet u er goed aan ook maar niet naar de sauna te gaan.

Datzelfde geldt voor aambeien (ook een vorm van spataderen).

hebt u er dermate veel last van dat bij het minste of geringste erge bloedingen optreden, dan is het ook beter niet naar de sauna te gaan.

Diabetes

Diabetici doen er best aan om met hun arts vooraf te bekijken of sauna voor hen geen risico's inhoudt. Ze dienen alleszins rekening te houden met *mogelijke ongewenste*

effecten van de hitte op het bloedsuikergehalte.

Ten eerste kan het zweten leiden tot een sterke daling van het bloedsuikergehalte. Bovendien leidt de hitte van de sauna tot een verhoogde absorptie van insuline. Ook hierdoor kan het bloedsuikergehalte sterk dalen. Daarom wordt aangeraden dat er minstens twee uur verstreken zijn sinds de laatste insulinegift en het saunabezoek. Bovendien is het aangeraden om wat snelle suikers mee naar de sauna te nemen om eventuele problemen op te lossen.

Omgekeerd kan de verhoogde vrijstelling van diverse hormonen in de sauna leiden tot een verhoging van de bloedsuiker.

Diabetici die een subcutane insulinepomp (CSII) gebruiken, moeten extra voorzichtig zijn. Door de hitte in de sauna kunnen zich wijzigingen voordoen in de insuline waardoor die niet langer werkt. Daarom wordt aangeraden om de pomp niet mee te nemen in de sauna.

Tips voor diabetespatiënten

Diabetici moeten alleszins volgende regels in acht nemen:

- Niet nuchter maar ook niet met volle maag naar de sauna
- Voor de sauna de bloedsuiker testen (hij moet boven 110 mg/dl (6 mmol/l) liggen). Eventueel ook na elke sessie en na de hele saunabeurt testen. Dit geldt zeker voor diabetici die voor de eerste keer of die niet regelmatig naar de sauna gaan.
- Geen insuline spuiten vlak voor de saunabeurt
- Insulinepomp niet meenemen in de sauna
- Zorgen voor voorraadje snelle suikers
- Zich goed afdrogen na de douche voor de saunabeurt (voeten moet droog zijn)
- Eerder kort en heet in de sauna, dan lang en lauwwarm
- Maximaal drie sessies van 8-12 minuten
- Na elke sessie goed afkoelen (eerst in de frisse lucht, nadien pas koud water, te beginnen aan voeten en armen, pas dan het bovenlijf), en 15 tot 30 minuten rust tussen elke sessie. Voeten goed droog houden.
- Geen alcohol voor of tijdens de sauna

Zwangerschap

Vaak wordt saunabezoek afgeraden aan zwangere vrouwen, vooral tijdens de eerste 14 weken van de zwangerschap. In deze periode is de gevoeligheid van de zich ontwikkelende vrucht voor invloeden van buitenaf het sterkst. Hoge temperaturen zouden meer risico geven op een miskraam en op cardiale of neurologische afwijkingen (zoals open rug) bij de foetus.

Deze bewering is echter gebaseerd op beperkt experimenteel onderzoek bij dieren. Recent hebben verschillende epidemiologische en klinische onderzoeken bij mensen geen verhoogd risico op miskraam of aangeboren misvormingen kunnen aantonen. Bij een normale zwangerschap blijkt sauna geen enkele negatieve invloed te hebben op moeder of kind, en bestaat er dus geen enkele reden om sauna af te raden voor zwangere vrouwen. Alleen bij zwangeren met een verhoogd risico op pre-eclampsie, zou de blootstelling aan de hitte wel tot complicaties kunnen leiden en moet saunagebruik worden afgeraden.

Op het einde van de zwangerschap (de laatste 4 à 6 weken) is enige voorzichtigheid bij het nemen van een dompel- of dubbelbad aan te raden, omdat er al enige ontsluiting kan zijn en de kans op infectie zou kunnen toenemen.

Kinderen

De temperatuurregeling van kinderen staat nog niet volledig op punt. Bovendien hebben zij in verhouding meer huidoppervlakte dan lichaamsmassa in vergelijking met volwassenen.

- Voor hele jongere kinderen (- 2 jaar) wordt sauna meestal afgeraden. Er zijn nochtans studies uit Finland (waar 95% van de kinderen jonger dan 2 jaar wekelijks een sauna nemen) die geen problemen zien, op voorwaarde dat de temperatuur niet te hoog is (minder dan 70°C) en de tijdsduur kort (max. 3-5 min per sessie).
- Vanaf 4-5 jaar is er alleszins geen probleem. Het kind moet wel altijd vergezeld zijn van een volwassene.

Ouderen

Wie gewoon is om regelmatig naar een sauna te gaan, hoeft deze gewoonte niet stop te zetten na 60 jaar. Een eerste saunabezoek boven de leeftijd van 60 jaar wordt eerder afgeraden. Spreek er met uw arts over.

Wanneer is sauna af te raden?

In volgende omstandigheden wordt sauna afgeraden of is minstens het voorafgaand advies van een arts vereist:

- Koorts
- Acute infecties
- open wonden
- sommige huidaandoeningen (zoals chronische netelkoorts, urticaria)
- acute opstoot van reumatoïde artritis
- slecht geregelde diabetes
- ernstige, niet geregelde hypertensie
- ernstige orthostatische hypotensie (lage bloeddruk)
- onstabiele angina pectoris (hartkramp)
- recente (minder dan 8 weken) hart- of vaatproblemen, bv. hartaanval
- ernstige aorta-stenose
- zwangeren met verhoogd risico op pre-eclampsie
- ernstige spataderen (of aambeien)

Geneesmiddelen en sauna

- Geneesmiddelen tegen hypertensie: het wordt afgeraden om bloeddrukverlagende geneesmiddelen te nemen voor de sauna omdat de bloeddruk hierdoor te fel kan dalen.
- Insuline: zie diabetes
- Transdermale nitroglycerine: omdat door de verhoogde bloeddorstrooming van de huid hogere dosissen in het bloed terecht komen, is het aan te raden om de patches te verwijderen in de sauna. Hetzelfde geldt voor nicotine-patches.
- Lithium: veel drinken zodat er zeker geen uitdroging optreedt

Tips voor veilig saunagebruik

- Ga niet in de sauna vlak voor of na een zware inspanning
- Drink geen alcohol voor of tijdens de sauna. Dat kan het hittestregulatiesysteem verstoren en leiden tot oververhitting. Hetzelfde geldt voor sommige geneesmiddelen die een invloed hebben op het zweten of de bloeddruk.
- Blijf maximaal 15 tot 20 minuten in de sauna
- drink twee tot drie glazen koel water na elke saunabeurt
- verlaat de sauna onmiddellijk als u zich onwel voelt