

# Häufige Irrtümer — Wissenschaftlich geklärt

Mythos	Fakt	Status
„Sauna hilft beim Abnehmen“	☐ <b>Der Gewichtsverlust ist reiner Wasserverlust, der nach dem Trinken zurückkommt. Kein Fettabbau!</b>	<b>WIDERLEGT</b>
„Sauna entgiftet den Körper“	△ <b>Schweiß enthält nur minimale Mengen an Schadstoffen (0,1 %). Die Leber und Nieren „entgiften“ — nicht die Sauna.</b>	<b>TEILS WIDERLEGT</b>
„Bei Erkältung in die Sauna gehen“	☐ <b>Bei akuter Erkältung mit Fieber: NEIN! Zur Vorbeugung: JA, regelmäßiges Saunieren stärkt das Immunsystem.</b>	<b>DIFFERENZIERT</b>
„Sauna ist schlecht fürs Herz“	☐ <b>Im Gegenteil! 4-7× Sauna/Woche = 63 % weniger Herz-Kreislauf-Todesfälle.</b>	<b>WIDERLEGT</b>
„Man muss auf der oberen Bank sitzen“	☐ <b>Die untere Bank ist für Anfänger ideal. Jede Bank hat ihre Berechtigung.</b>	<b>WIDERLEGT</b>
„Schwangere dürfen nicht in die Sauna“	△ <b>Erfahrene Saunagängerinnen: Im 2. Trimester möglich. Anfängerinnen: Nein.</b>	<b>DIFFERENZIERT</b>
„Kinder dürfen nicht in die Sauna“	☐ <b>In Finnland saunieren Kinder ab ~4 Monaten! Ab 3 Jahren auch öffentlich.</b>	<b>WIDERLEGT</b>
„Man muss mindestens 15 Minuten drin bleiben“	☐ <b>Jeder entscheidet selbst! 8 Minuten sind völlig okay.</b>	<b>WIDERLEGT</b>
„Sauna ersetzt Sport“	△ <b>Sauna ergänzt Sport, ersetzt ihn aber nicht.</b>	<b>DIFFERENZIERT</b>
„Alkohol in der Sauna ist okay“	☐ <b>Gefährliche Kombination! In Finnland sterben jährlich Menschen dadurch.</b>	<b>WIDERLEGT</b>