



## Wann sollte ich nicht in die Sauna gehen?

- wenn Sie sich unwohl fühlen
- wenn sich eine Erkältung oder ein grippaler Effekt ankündigt
- bei extremem Bluthochdruck
- bei schweren Herz- und Lungenerkrankungen
- bei Venenentzündung oder einer Entzündung innerer Organe
- bei einer akuten Rheumaerkrankung
- bei Gefäßveränderungen, insbesondere am Herzen und im Gehirn
- bei Beeinträchtigungen der Niere
- bei Schilddrüsenüberfunktion
- bei Epilepsie
- bei einer Krebserkrankung