



Hendrik Pötter, Chef der Badegärten in Eibenstock, kämpft dafür, dass in Sachsens Saunen wieder Aufgüsse möglich sind.

Foto: Georg Ulrich Dostmann

Hunde sind besonderer Hausrat

Streiten sich Paare nach der Trennung um gemeinsame Haustiere, können bei einer Entscheidung vor Gericht Tierschutzgründe ausschlaggebend sein. Das zeigt ein Urteil des Amtsgerichts München, auf das der Deutsche Anwaltverein hinweist. Im konkreten Fall stritt ein Ehepaar um zwei Hunde. Ihr Mann habe sie eigenmächtig mitgenommen, warf die Frau ihrem Ex vor. Sie verwies auch darauf, dass sie ein Tier für 1.000 Euro von einer Züchterin gekauft und sich quasi allein um ihn gekümmert hatte. Der Mann konterte, die Tiere seien ihm ans Herz gewachsen. Er habe sich so viel wie möglich um sie gekümmert und die Kosten für beide Hunde übernommen. Als die Frau sich wegen eines Klinikaufenthalts nicht um die Hunde habe kümmern können, habe er sie wie vereinbart bei sich betreut. Das Gericht sprach dem Mann die Tiere zu. Zwar seien Hunde bei Trennung und Scheidung grundsätzlich als Hausrat einzuordnen. Doch sei zu berücksichtigen, dass auch der Tierschutz wichtig sei. Entscheidend sei daher, wer Hauptbezugsperson des Tieres sei. Das sei der Mann. (dpa)

■ Aktenzeichen: 523 F 9430/18

NACHRICHTEN

Vorsicht bei Rabattaktionen von Onlinehändlern

Die Verbraucherzentrale NRW warnt vor blindem Kauf-Aktionismus an Aktionstagen. Sparpreise würden dabei meist im Vergleich mit unverbindlichen Preisempfehlungen des Herstellers (UVP) angegeben. Diese „Mondpreise“ entsprechen oft nicht dem üblichen Preis. In einigen Fällen werden einige Tage vor der Rabattaktion die Preise heraufgesetzt, um sie zum passenden Termin senken zu können. Laut Verbraucherzentrale lagen die Rabatte an verschiedenen Aktionstagen eher bei 20 als bei den angegebenen 50 Prozent. Interessenten sollten daher Preistrends eine längere Zeit vor der Aktion beobachten. (dpa)

Tui-Kreuzfahrten bald wieder auf die Kanaren

Tui Cruises bietet diesen Winter einwöchige Kreuzfahrten rund um die Kanarischen Inseln an. An Bord der Mein Schiff 2 geht es auf zwei Routen jeweils sieben Tage durch den Atlantik. Beide Routen sind auch kombinierbar. Landausflüge werden laut Veranstalter möglich sein, ebenso wie bei den derzeitigen Griechenland-Reisen. Allerdings gelten strenge Corona-Regeln: Die Ausflüge sind nur in der Gruppe und organisiert von Tui Cruises möglich. Die Mein Schiff 6 bleibt für weitere Griechenland-Seereisen im Mittelmeer. Darüber hinaus bietet die Reederei im Winter drei oder vier Tage lange Ostsee-Kurzreisen an. (dpa)

Falscher Standort verringert Effizienz des Kühlschranks

Kühl- und Gefrierschränke dürfen nicht zu nah an Wärmequellen in der Wohnung stehen. Laut Initiative Hausgeräte+ steigt der Stromverbrauch dieser Geräte um drei bis sechs Prozent, wenn sich die Raumtemperatur nur um ein Grad Celsius erhöht. Die Folge: Die Maschinen laufen nicht mehr effizient. Kühlgeräte gehören deshalb in eine dunkle Ecke der Küche. Außerdem sollte man die Lüftungsschlitze ein- bis zweimal pro Jahr entstauben. (dpa)

Wie hoch ist das Corona-Risiko in der Sauna?

Zwar haben Saunen unter Auflagen geöffnet. Doch viele fürchten dort eine Ansteckung mit dem Virus. Zu Recht?

VON KORNELIA NOACK

Die klassische Saunazeit hat begonnen. Sachsen war das zweite Bundesland, in dem das gemeinsame Schwitzen nach dem Lockdown wieder möglich war. „Doch viele Menschen sind nach wie vor sehr vorsichtig“, hat Hendrik Pötter, Chef der Badegärten in Eibenstock, beobachtet. Seine Anlage im Westerzgebirge ist mit ihren 14 Schwitzmöglichkeiten eine der größten in Sachsen. Während der Sommermonate kamen rund ein Drittel weniger Besucher als im Vorjahr. Ob das an Corona lag oder an den außergewöhnlich heißen Tagen im August, kann Pötter nicht einschätzen. Ist ein Saunabesuch in Pandemiezeiten bedenkenlos möglich?

Unter welchen Bedingungen ist Saunieren in Sachsen erlaubt?

Öffnen dürfen Trockensaunen mit einer Temperatur von mindestens 80 Grad Celsius. Dafür muss der Sauna-Betreiber ein genehmigtes Hygiene-Konzept haben. Er muss insbesondere dafür sorgen, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen eingehalten werden kann – etwa durch Beschränkungen der Besucherzahlen. So regelt es die aktuelle Allgemeinverfügung des Freistaates.

Nach wie vor geschlossen bleiben müssen Dampfbäder und Dampfsaunen. „Es wird davon ausgegangen, dass sich möglicherweise virusbelastete Aerosole durch die hohe Luftfeuchtigkeit länger in der Raumluft halten“, teilt das Sächsische Sozialministerium mit. Heißt: Das Risiko, sich mit Corona anzustecken, könnte steigen.

Dürfen denn dann auch keine Aufgüsse stattfinden?

In Sachsen ist der bei Saunagästen beliebte Aufguss samt Verwedeln nicht gestattet, um Luftverwirbelungen zu vermeiden. Anders ist das zum Beispiel im benachbarten Thüringen oder Sachsen-Anhalt, wo es zu Aufgüssen keine konkreten Vorschriften gibt. „Die unterschiedlichen Regelungen in

den Ländern wurden anfangs mit dem regionalen Infektionsgeschehen begründet. Mittlerweile sehe ich dafür aber keine Anhaltspunkte mehr“, sagt Hans-Jürgen Gensow vom Deutschen Sauna-Bund. Der Verband vertritt rund 600 Einrichtungen in ganz Deutschland. Auch die Badegärten Eibenstock gehören dazu. Für sein Hygienekonzept stand Geschäftsführer Pötter in enger Abstimmung mit der Landesregierung und der European Waterpark Association, der Qualitätsverband europäischer Freizeitbäder, Thermen und Wasserparks. Er kann das Verbot von Aufgüssen nicht nachvollziehen. „Beim Aufgießen des Wassers steigt lediglich heißer Wasserdampf auf. Was soll da passieren?“, fragt er. In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Bad Elster hat er bereits einen Antrag an das Land erarbeitet, auf das Verbot zu verzichten. „Gerade die Aufgüsse sind für viele Besucher der Hauptgrund, zu uns zu kommen“, sagt Pötter. Er setzt derzeit verstärkt auf Räucher- und Klangschalenzeremonien.

Ist die Ansteckungsgefahr in der Sauna erhöht?

„Solange der Mindestabstand eingehalten wird, ist ein Saunabesuch derzeit nicht riskoreicher als eine Fahrt im Bus“, sagt Professor Lutz Jatzwauk, Leiter des Zentralbereichs Krankenhaushygiene und Umweltschutz am Uniklinikum Dresden. Nach bisherigen Erkenntnissen wird das Coronavirus durch Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen – durch Husten, Niesen oder Sprechen also. „Die meisten Gäste halten sich an den Abstand“, hat Pötter beobachtet. Seine Mitarbeiter würden dennoch alle 30 Minuten die Saunaräume kontrollieren. Pro Tag dürfen 300 Gäste die Anlage samt Außen- und Ruhebereiche besuchen. Früher waren es oft mehr als 400.

Auch Lutz Jatzwauk sieht in einem klassischen Sauna-Aufguss kein Risiko. Im Gegenteil. Die dadurch entstehende höhere Lufttemperatur würde sogar besser desinfizieren. Das Verbot des Dampf-Verwedelns

dagegen ist in seinen Augen nachvollziehbar. „Tröpfchen, die eventuell mit Viren belastet sind, werden dabei durch den Raum gewirbelt.“ Gäste mit starkem Husten oder Schnupfen sollten aber ohnehin öffentliche Sauna-Anlagen meiden.

Und was ist mit Schweiß? Der ist zwar ein Träger von Keimen, steht laut Professor Jatzwauk jedoch nach aktuellem Kenntnisstand nicht im Verdacht, das Coronavirus zu übertragen. Hinzu kommt, dass öffentliche Saunabereiche regelmäßige gereinigt und desinfiziert werden.

Kann das Coronavirus die Saunahitze überleben?

Das Coronavirus mag es nicht besonders warm und auch nicht extrem feucht. „Auf der obersten Bank in der Sauna herrschen in der Regel 90 Grad. In unserer Erdsauna werden sogar 120 Grad erreicht“, sagt Hendrik Pötter. Diese Temperaturen können laut Deutschem Sauna-Bund zu einer Verminderung des Virus führen. Ob das Virus abgetötet wird, ist fraglich. Saunagäste verbringen aber auch viel Zeit in Ruheräumen, Umkleiden und Duschen – da dort die Warmluft keine 80 Grad erreicht, sollte man besonders auf Hygiene achten.

Wie wirkt sich die Saunaluft auf die Atemwege aus?

Die im Saunaraum eingatmete Luft hat je nach Wahl der Saunabank eine Temperatur zwischen 70 und 90 Grad. Weil sich der Körper gut darauf einstellen kann, muss laut Deutschem Sauna-Bund niemand befürchten, dass diese heiße Luft beim Einatmen schaden könne. „Im Gegenteil. Die Wärmereize auf die Schleimhäute verbessern deren Befeuchtung, und die Abwehrmöglichkeiten unseres Körpers bei Infektionen der oberen Atemwege werden gestärkt“, sagt Hans-Jürgen Gensow. Wie die Grippeviren vermehren sich die Coronaviren zuerst im Rachen und Halsbereich. „Die heiße Luft wirkt auf die Haut und die Atemwege. Es ist also gut vorstellbar, dass bei jedem Saunagang, mit jedem Atemzug

Viren in den oberen Atemwegen inaktiviert werden“, sagt auch Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Bad Elster in einem Interview.

Kann das Coronavirus im Badebecken übertragen werden?

Beim Coronavirus handelt es sich nicht um ein Virus, das irgendwo im Wasser herumswimmt, sagt Hygieniker Jatzwauk. Eine Übertragung auf diesem Wege schließe er daher aus. Wer vor oder auch zwischen seinen Saunagängen gern eine Runde schwimmt, müsse keine Angst vor einer Ansteckung haben. „Das Wasser in öffentlichen Bädern hat eine ausgezeichnete Qualität und ist durch das zugesetzte Chlor desinfiziert“, sagt Jatzwauk. Zudem sollte man laut Sauna-Bund beachten, dass möglicherweise infizierte Tröpfchen in der hohen Wassermenge enorm verdünnt werden.

Kann ein Saunabesuch einem Infekt vorbeugen?

Obwohl ein Saunabesuch anstrengend für den Organismus ist, ist er gesund. Regelmäßiges Saunabaden kann Menschen helfen, nicht an Erkältungen oder einem banalen Infekt zu erkranken, sagt Jatzwauk. Das bestätigt auch eine repräsentative Befragung des Deutschen Sauna-Bundes unter Saunabesuchern: 78 Prozent der mehr als 20.000 Befragten gaben an, völlig oder fast frei von Infekten zu sein. Zu den Gründen gehören eine bessere Durchblutung von Haut und Schleimhäuten und eine Stabilisierung des vegetativen Nervensystems.

Zwar handle es sich laut Apotheken Umschau bei der Idee, dass das Schwitzen entgiftend wirkt, um einen Mythos. Doch ein anderer Effekt sei positiv: Die Hitze weitet die Blutgefäße und lässt das Herz schneller schlagen. Der Blutdruck steigt zunächst an, sinkt aber nach Verlassen der Hitze unter den Anfangswert. „Der Wärmereiz und auch der übliche Kältereiz nach jedem Saunagang haben Auswirkungen auf den Teil unseres Immunsystems, der aktuell besonders wichtig ist“, sagt Resch.

Über den gesunden Umgang mit Enttäuschungen

Viele Dinge im Leben können wir nicht voll beeinflussen. Wohl aber, wie wir sie bewerten.



Psychotalk
VON ILONA BÜRDEL

Monatlich bekomme ich eine Abrechnung über Onlineverkäufe meiner Bücher. Sind die Zahlen niedriger als im Vormonat, bin ich enttäuscht. Genauso geht es mir, wenn ich von einer Freundin nicht zur Geburtstagsfeier eingeladen werde, wenn ich mehr wiege als gedacht oder ich versprochene Hilfe nicht bekomme. Welche Beispiele aus Ihrem Leben fallen Ihnen ein?

Enttäuschungen haben ein einheitliches Entstehungsmuster. Ich erwarte etwas ganz Bestimmtes, auch wenn mir dies nicht immer bewusst ist. Dann geschieht etwas im Außen, was „anders läuft“ und von mir als schlechter bewertet wird – und dann bin ich enttäuscht. Die Knackpunkte sind die Erwartung und die Bewertung.

Nehmen wir mein Buchbeispiel. Würde ich das Buchmarketing aus einer Haltung der Neugierde zum Sammeln von Erfahrungen starten, hätte ich Freude daran, unabhängig vom Ergebnis. Ich darf meine Bü-

cher der Welt präsentieren. Ich kann testen, welche Bilder für das Marketing besser ankommen. Wenn ich keine Freude an diesem Tun habe, kann ich es lassen und nach einem anderen Weg suchen. Könnte ich ohne Erwartung die Statistik öffnen, wäre ich nicht enttäuscht. Wenn ich eine niedrigere Zahl als im Vormonat nicht als schlecht bewerten würde, wäre ich nicht enttäuscht und würde mich dann nicht schlecht fühlen. Das, was trotzdem geklappt hat, würde nicht abgewertet werden. Ich könnte nämlich stattdessen denken: „Super, trotz Sommerloch haben so viele Menschen mein Buch gekauft.“

Wir können vieles im Leben nicht vollständig und für immer beeinflussen. Das ist eine Illusion. Wir können nur bedingt beeinflussen, dass uns jemand mag oder liebt,

wie lange und auf welche Art. Wir können nur bedingt beeinflussen, wie lange unser Auto fährt oder welche Früchte unser Garten bringt. Zwar können wir einiges tun, um ein bestimmtes Ergebnis zu fördern, etwa das Auto öfter pflegen und in eine Garage stellen, das Richtige säen und den Garten wässern. Doch, dass der Nussbaum mal nicht trägt oder der Lack des Autos schnell verblasst, kann an vielen Einflüssen liegen.

So viel dazu, wie Enttäuschungen entstehen. Wenn die Enttäuschung da ist, beeinflussen wir jedoch mit, wie groß sie wird. Ja, ich weiß, das klingt theoretisch so einfach. Doch tatsächlich bestimmt die Farbe der Gedanken, die wir uns machen, wie wir uns fühlen. Wenn Sie etwas richtig trifft, könnten Sie trainieren, die Enttäuschung nicht noch größer zu machen. Dass ich nicht zum Geburtstag eingeladen wurde, ist schade, weil ich meine Freundin mag und gern einen besonderen Tag mit ihr teilen würde. Meine Gedanken machen die Enttäuschung größer, wenn ich zum Beispiel denke: „Die Freundschaft ist nicht mehr so gut wie früher.“ Das sind aber nur meine Gedanken. Das hat der andere nie gesagt und meistens nicht gedacht. Wenn Sie wirklich Zweifel haben, fragen Sie



Foto: 123rf.com

nach. Das ist unüblich, wird jedoch Erleichterung bringen.

Eine andere Möglichkeit ist, sich zunächst selbst zu fragen, wie man das noch sehen könnte. Es wäre doch gut möglich, dass meine Freundin vorhat, lieber allein mit mir zu feiern, damit wir Zeit für uns haben und in Ruhe sprechen können.

Im Alltag sind wir es gewöhnt, negativ zu interpretieren und zu spekulieren. Es ist eine Frage der geistigen Disziplin, der Übung und der guten Absicht, dies zu ändern, vor allem für sich selbst. Das Beste ist: Wir können immer wieder anfangen, un-

sere Gedanken und damit unser Befinden selbst zu steuern. Am besten gleich heute.

■ Dr. Ilona Bürgel ist Diplom-Psychologin und in Dresden u. a. als Coach und Autorin tätig.

Lebenshilfe live

- Ilona Bürgel lädt am 28. 10. 19.30 Uhr, zum Vortrag „Der gute Umgang mit sich in schwierigen Zeiten. Wie Sie sich Lebensfreude, Vitalität und Zuversicht erhalten.“ ins Panometer Dresden, Gasanstaltstr. 8. Einlass ist 18 Uhr, da die Möglichkeit besteht, sich vorab das Asisi-Panorama anzusehen. Auch das Café ist geöffnet.
- Im Ticketpreis (16 €, SZ-Card 15 €) ist die Ausstellung enthalten. Karten vorab an der Kasse (Mo.-Fr. 10-17, an Wochenenden 10-18 Uhr). Verbindliche Voranmeldung per E-Mail unter: leben@redaktion-nutzwerk.de.
- Hygienevorschriften werden eingehalten (u.a. ist Mund-Nasen-Schutz Pflicht). Name und Telefonnummer müssen angegeben werden. Die Daten werden nach 14 Tagen gelöscht.