

Covid19-Pandemie **Sauna, Wellness und SPA**

Allgemeine Information

Auch in der Covid19-Pandemie muss man im Wellnessbereich keine Angst vor einer Infektion durch das SARS CoV 2-Virus haben, sofern ein paar Grundregeln beachtet werden.

Grundregeln

Auch wenn man sich vollständig gesund fühlt, kann man doch mit SARS CoV 2 infiziert sein und das Virus weitergeben. Diese Regeln gelten daher generell für alle.

- Es ist notwendig, ausreichend Abstand zu allen Personen zu halten, mit denen man nicht sowieso in engem Kontakt ist („eigener Haushalt“). Bei einem optimalen Abstand hat jeder so viel Platz, dass er mit seinen ausgestreckten Armen die Hände des Nächsten nicht berührt. Kommt man dem Nächsten näher, dann sollte man besonders darauf achten, ihn nicht anzuhusten oder anzuniesen. Das versteht sich von selbst. Worauf man aber zusätzlich achten muss, ist, ihn auch nicht mit feuchter Aussprache zu belasten. Da gibt es noch einen kleinen Trick: Wenn man mit jemand spricht, sich ihm nicht gegenüber zu stellen, sondern seitlich oder in rechtem Winkel. Damit verringert massiv man die Gefahr einer Tröpfcheninfektion.
- Wenn man niesen oder husten muss, dann so in den Oberarm bzw. in die Armbeuge, dass eventuelle Sekrete auch dort verbleiben. Alternativ kann natürlich auch ein Taschentuch benutzt werden. Aber auch da darauf achten, dass das, was Mund und Nase verlässt, auch im Taschentuch aufgefangen wird. Und anschließend ist das Taschentuch hygienisch einwandfrei zu entsorgen und die Hände sind entsprechend zu reinigen bzw. zu desinfizieren.
- Man fasse nur das an, was man unbedingt anfassen muss. Wie viele Krankheiten kann auch Covid19 über Oberflächen weiterverbreitet werden. Allerdings nur, wenn das Virus auch in Mund oder Nase gelangt.
- Damit schon die nächste Grundregel: Man darf sich mit seiner Hand nur dann in das Gesicht fassen oder die Hand zum Mund führen, wenn man seine Hand zuvor gereinigt oder desinfiziert hat und seither KEINEN möglicherweise kontaminierten Gegenstand angegriffen hat.

HINWEIS: Diese Grundregeln gelten nicht nur im Wellnessbereich, sondern generell.

Besondere Regeln im Wellnessbereich

Auch in den Wellnesskammern (Sauna, Dampfbad, Tepidarium, ...) ist ausreichender Abstand zum Nächsten zu halten.

Da der Abstand vor allem der Verhinderung einer Infektion durch Tröpfchen bzw. Aerosol dient, ist der Abstand vor allem als „Kopf-zu Kopf-Entfernung“ zu sehen. Andere Teile des Körpers können ohne Gefahr näher zusammenrücken. Dies ist von Bedeutung, wenn man in einer Kammer – oder auch im Ruhebereich - liegt.

Auf allen Oberflächen, auf denen man sitzt (ausgenommen Dampfbad) oder liegt, ist ein Handtuch möglichst vollflächig unterzulegen. Es wird empfohlen, zum Abtrocknen nicht das Saunatuch zu verwenden.

Im Dampfbad sitzt man weiterhin ohne Handtuch. Man sollte sich aber bewusst sein, dass die Sitzfläche möglicherweise kontaminiert ist – daher auf die Hände aufpassen, nicht in das Gesicht fahren. SARS CoV 2 – Viren am Gesäß führen zu keiner Infektion.

Seine persönliche Händehygiene soll man ernst nehmen. Händewaschen immer mit Seife. Wenn Händedesinfektionsmittel zur Verfügung gestellt wird, dann sollte man dies auch verwenden. Wenn es sich vor dem Waschbecken stauen sollte, dann ein wenig Abstand halten. Wellness bedeutet auch „Zeit haben“, drängeln ist nicht notwendig.

FAQ

Muss ich im Wellnessbereich Sorge haben, dass Covid19 über Aerosole übertragen wird?

NEIN. Wellnessanlagen müssen gut belüftet sein und durch die Belüftung wird verhindert, dass sich stabile SARS CoV 2-hältige Aerosole aufbauen können. Wichtig ist aber die Einhaltung der maximal zulässigen Personen pro Kammer bzw. Bereich.

Ist in irgendeinem Kammertyp (Sauna, Dampfbad) die Gefahr besonders groß?

Aufgrund der hohen Temperatur ist in der Sauna eine besonders schnelle Inaktivierung der SARS CoV 2 – Viren gegeben. In der finnischen Sauna kann daher sogar eine Unterschreitung des Mindestabstandes toleriert werden (auf die Vorgaben des Betreibers ist zu achten). Im Dampfbad gibt es zwar viel Aerosol, die Gesamtmenge an Viren ist jedoch nicht höher als in anderen Anwendungen. Daher ist auch im Dampfbad die Gefahr einer Infektion nicht höher als in einer IR-Kabine oder einer Biosauna.

Sollen im Wellnessbereich Masken getragen werden?

Wenn es der Gesetzgeber vorschreibt: ja

Andernfalls: NEIN

Es ist davon auszugehen, dass in SPA und Wellness Masken schnell durchfeuchtet werden. Ein Wechsel der Maske wird hier aber nicht in dem erforderlichen Ausmaß erfolgen. Da bei Einhaltung der vorgesehenen Abstände eine direkte Tröpfcheninfektion praktisch nicht mehr erfolgen kann und diese Bereiche gut belüftet sind, bringt eine Maske keine zusätzliche Sicherheit.

