WENN HITZE HEILT:
SAUNA ALS GESUNDHEITS-BESCHLEUNIGER

Der Körper in Bewegung

Schon beim ersten Saunagang beginnt der Organismus zu arbeiten: Der Puls steigt, die Gefäße weiten sich, das Blut fließt schneller. Es fühlt sich an wie Training – nur ohne Sportschuhe. Stoffwechsel und Immunsystem kommen in Schwung, Entzündungsprozesse werden gebremst. Ein einfacher Wärmereiz und doch ein mächtiger Impuls für die Gesundheit.

Die Kraft der Regelmäßigkeit

Je öfter, desto wirksamer: Menschen die vier- bis siebenmal pro Woche saunieren, profitieren von messbar geringeren Krankheitsrisiken. Das Risiko, Bluthochdruck zu entwickeln, sinkt um 47 Prozent, die Wahrscheinlichkeit für Schlaganfälle um 62 Prozent. Noch deutlicher ist der Effekt auf neurodegenerative Erkrankungen: Die Gefahr, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken, reduziert sich um 66 Prozent im Vergleich zu Personen, die nur einmal wöchentlich saunieren. Auch Atemwegserkrankungen, Typ-2-Diabetes und Erkältungen treten deutlich seltener auf, während die Gesamtmortalität spürbar zurückgeht. Hinzu kommt eine nachgewiesene Linderung von Schmerzen, da Kopfschmerzintensität und muskuloskelettale Beschwerden abnehmen.[1]

Wärmereiz, der heilt

Die Hitze aktiviert körpereigene Schutzmechanismen. Heat-Shock-Proteine stabilisieren die Zellen, die Gefäße bleiben elastisch, der Blutdruck sinkt. Für Menschen mit Herzschwäche ist das keine Gefahr, sondern oft eine Entlastung: Studien zeigen, dass die Herzfunktion gestärkt werden kann. Diese Effekte sind unabhängig von sportlicher Betätigung und dem Fitnesslevel. Saunieren führt zu einer ähnlichen Blutdrucksenkung wie Ausdauersport. Die Kombination aus regelmäßigem Saunieren und ausdauerorientierter körperlicher Aktivität geht mit einem signifikant geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einen plötzlichen Herztod oder einer Lungenentzündung einher, als allein regelmäßige Saunagänge oder regelmäßige körperliche Betätigung. Ebenso wird das allgemeine Sterberisiko reduziert.

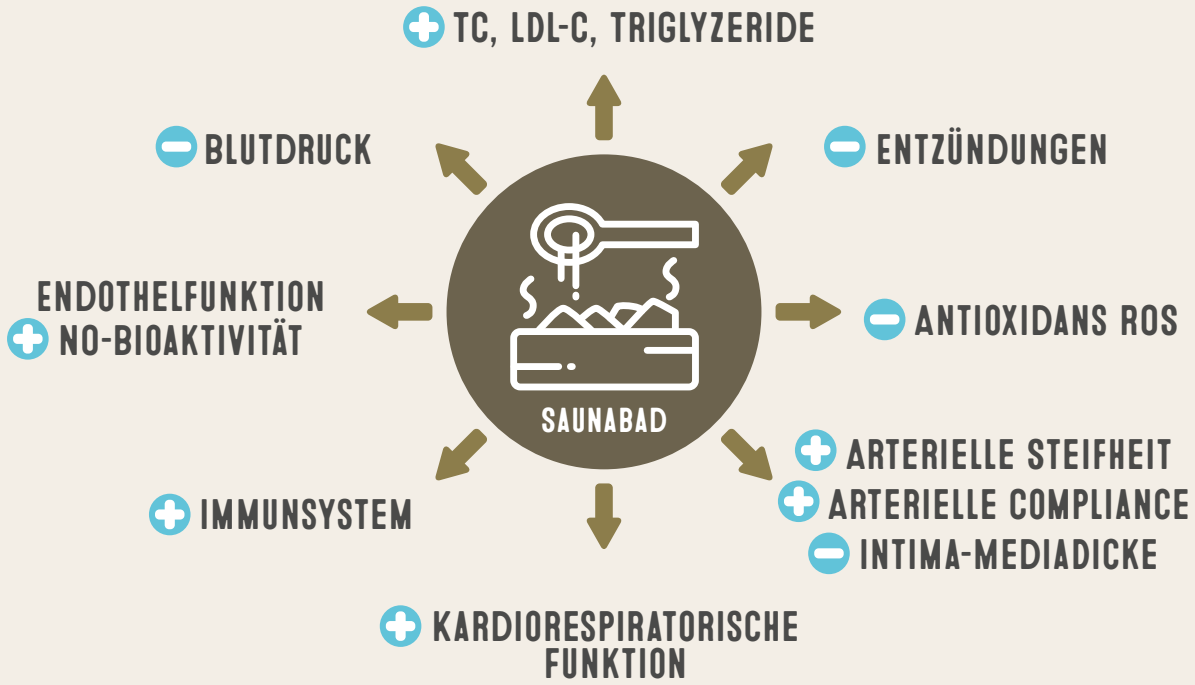
Sauna und Sport – zwei Verbündete

Sauna allein wirkt wie Training. In Kombination mit Bewegung wird sie zum doppelten Schutzschild. Wer die offiziellen Aktivitätsempfehlungen von 150 bis 300 Minuten moderater oder 75 bis 150 Minuten intensiver Bewegung pro Woche mit drei bis sieben Saunagängen verbindet, profitiert am meisten: bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit, stärkere Abwehrkräfte, längere Lebenserwartung.

Gesund schwitzen – mit Maß

Für viele ist der schnelle Wechsel von Hitze zur eiskalten Dusche ein Genuss. Für gesunde Menschen ist er unbedenklich, auch wenn die wissenschaftliche Beweislage noch dünn ist. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt jedoch Vorsicht: Der abrupte Kältereiz kann riskant sein. Das reine Saunieren hingegen wirkt sicher und nachhaltig – auch bei Bluthochdruck oder beginnender Herzschwäche. Wer unsicher ist oder bereits Vorerkrankungen hat, sollte sich vor Beginn regelmäßiger Saunagänge am besten ärztlich beraten lassen, um die individuelle Belastbarkeit richtig einschätzen zu können.

PLEIOTROPE WIRKUNGEN VON FINNISCHEN SAUNABÄDERN



+ − = positive Auswirkung

CRP = C-reaktives Protein; HDL-C = High-Density-Lipoprotein-Cholesterin; LDL-C = Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin; NO = Stickstoffmonoxid; ROS = Reaktive Sauerstoffspezies

[1] Quelle:
Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence – Jari A Laukkanen, Tanjaniina Laukkanen, Setor K Kunutsor;
Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence – PubMed;
Does the Combination of Finnish Sauna Bathing and Other Lifestyle Factors Confer Additional Health Benefits? A Review of the Evidence – PubMed;
Weitere Reviews und Übersichten: BMC Medicine, ScienceDirect, UCLA Health, European Journal of Preventive Cardiology.