

Pressemitteilung

Gesundheitliche Vorteile durch regelmäßiges Saunabaden

Körperliche Erholung, psychische Entspannung und Stärkung der Abwehrkräfte – das Heißluftbad Sauna bietet viele gesundheitliche Vorteile. Ob als Maßnahme zur Vorbeugung oder zur Linderung bestimmter Krankheiten: Saunabaden wirkt!

Der Deutsche Sauna-Bund im Gespräch mit Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke, Chefarzt der Akutabteilung Naturheilverfahren, Hufeland-Klinik Bad Ems

Medizinwissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Saunagänger selten eine Erkältung bekommen. Wie erklärt sich das?

Wichtigster Mechanismus dafür ist das Wechselspiel von Wärme und Kälte beim Saunabaden. Neben der Haut gilt das vor allem für die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum, die auf plötzliche Temperaturveränderungen im Alltag besser vorbereitet sind. An zweiter Stelle stehen die Wirkungen auf das Immunsystem: Die Zahl der weißen Blutkörperchen im Blut steigt an. Außerdem wird im Mund vermehrt Immunglobulin A freigesetzt, das eine erste Barriere gegen eingedrungene Krankheitserreger darstellt und ein „Anheften“ von Viren an der Schleimhaut verhindert. Bei Saunagängern ist zudem das Interferon im Blut erhöht. Interferon ist eine von den Körperzellen produzierte Substanz, die unter anderem vor viralen Infekten schützt. Den verbesserten Schutz vor Erkältungskrankheiten bestätigen die regelmäßigen Saunabesucher. In einer Befragung des Deutschen Sauna-Bundes unter 23.300 Saunagängern gaben 79 Prozent an, frei oder fast frei von Erkältungen zu sein.

Wie wirkt die Sauna auf das Herz-Kreislauf-System?

In der trockenen Wärme des Saunaraums erweitern sich die Blutgefäße. Dadurch sinkt der Blutdruck. Untersuchungen des bekannten Klinikums Charité in Berlin haben gezeigt, dass durch regelmäßiges Saunabaden die Blutgefäße an der Wade nach drei Monaten einen um 22 Prozent größeren Querschnitt hatten. Nach drei Jahren erhöhte sich der durchschnittliche Gefäßquerschnitt um weitere zehn Prozent und nach fünf Jahren um insgesamt 40 Prozent gegenüber der „Zeit vor der Sauna“. Diese Veränderungen sind positiv für das Herz-Kreislauf-System.

Sauna wird neuerdings als ideale Anti-Aging-Maßnahme angepriesen.

Zu Recht?

Bei Menschen mit regelmäßigem Saunabesuch steigt die unabhängig vom direkten Saunaeinfluss gemessene Hauttemperatur an. Gleichzeitig nimmt die Körperkerntemperatur ab. Das ist günstig in puncto Anti-Aging, denn Geschwindigkeit und Intensität von Stoffwechselfvorgängen hängen in entscheidendem Maße von der Temperatur ab. Eine Senkung der Körperkerntemperatur von 0,5 bis einem Grad Celsius lässt zumindest statistisch die Lebenserwartung um einige Jahre steigen. Außerdem wird die Fähigkeit des Organismus zur Bewältigung der so genannten freien Radikalen gestärkt, die ebenfalls einen wichtigen Faktor bei Alterungsprozessen darstellen.

Bekommt man eine gesunde und schöne Haut durch die Sauna?

Durch den Temperaturanstieg der Haut werden viele Keime abgetötet, zum Beispiel Pilze. Durch das Wechselbad Sauna wird die Haut gründlich gereinigt, verhornte Hautzellen abgestoßen, Pickel und Mitesser erweichen und der Talg in den Follikeln verflüssigt sich. Die Haut wird also reiner. Nach der Sauna ist die Haut außerdem straffer, besser ernährt und sieht frisch und „rosig“ aus.

Hilft die Sauna auch bei Hautkrankheiten?

Ja, durchaus. Bei Schuppenflechte wird die Hautfunktion positiv beeinflusst. Die generell erhöhte Stabilität gegenüber grippalen Infekten wirkt sich ebenfalls günstig aus, denn jeder Infekt kann einen neuen Schub der Schuppenflechte auslösen. Bei Neurodermitis dürfte vor allem die Beruhigung des vegetativen Nervensystems durch die Saunareize von Bedeutung sein.

Mit regelmäßigem Saunabaden kann man sich auf eine Fernreise vorbereiten.

Stimmt das?

Die heute bei vielen Menschen beschränkte Fähigkeit zur Schweißproduktion hat Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im tropischen Klima. Durch wiederholten Saunabesuch lernt der Körper besser und mehr zu schwitzen. Innerhalb weniger Wochen lässt sich die Schweißproduktion um 50 Prozent steigern.

Kann Saunabaden Atemwegserkrankungen lindern?

In der Sauna kommt es zu einer starken Erwärmung der Schleimhäute im Bereich der Atemwege auf bis zu 42 Grad Celsius. Dies führt zu ihrer Durchblutungssteigerung auf das Siebenfache. Dadurch können eingedrungene Schadstoffpartikel verstärkt abtransportiert werden. Die Wärme verflüssigt den Schleim, der vermehrt produziert wird. Er lässt sich besser abhusten. Durch die Wärme schwellen die Bronchialschleimhäute ab und entkrampfen sich, was sich positiv auf den Verlauf bei Asthma auswirken kann. Außerdem werden Entzündungsreaktionen nachhaltig gedämpft.

Können Schmerzen durch Saunabaden reduziert werden?

Bei vielen, besonders bei chronisch verlaufenden Gelenkerkrankungen ist Wärme ausgesprochen lindernd und wirkt sich positiv auf das Schmerzempfinden und die Beweglichkeit aus. Viele Patienten berichten von einer Besserung ihrer Beschwerden durch Saunabaden. Dadurch werden verspannte Muskeln „entkrampft“ und Bewegungen weniger schmerzhaft. Zusätzlich werden vermehrt körpereigene, schmerzlindernde Substanzen im Gehirn freigesetzt („Endorphine“), durch die sich die Stimmung bessert.

Wie oft muss man in die Sauna gehen, um einen nachweisbaren gesundheitlichen Nutzen zu erzielen?

Saunafachleute empfehlen, ein- bis zweimal pro Woche in die Sauna zu gehen mit bis zu drei Saunagängen à 10 bis 15 Minuten. Immer gehören kräftige Abkühlmaßnahmen dazu wie Abgüsse mit dem Kneipp-Schlauch oder die kalte Schwallbrause und bei individueller Verträglichkeit auch die Nutzung des Kaltwassertauchbeckens. Wer mag, kann zwischen den Saunagängen Ruhepausen einlegen. Einmal pro Woche Saunabaden ist das Minimum, wenn man nachhaltige Wirkungen im Körper erzielen will. Das Wichtigste dabei ist jedoch die Regelmäßigkeit. Dann ist die Sauna ein Gesundbrunnen!

Kontakt:

Deutscher Sauna-Bund e.V., Bielefeld

Tel.: 0 52 1/9 66 79-0

Fax: 0 52 1/9 66 79-19

info@sauna-bund.de

www.sauna-bund.de

www.saunaindeutschland.de