

Sauna – nachweislich gut für Körper und Geist

Zahlreiche anerkannte Studien zum grössten Teil aus Finnland belegen die vielfältigen positiven Wirkungen des Saunierens auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Als Auftakt zur Saunasaison versuche ich hier die Ergebnisse der wichtigsten Studien zusammenzufassen. Es gibt mehr als genug Gründe, warum auch Sie unsere Sauna besuchen sollten!

Text: Dominique Wirz

Saunieren mit trockener Luft erhöht die Herzfrequenz, das Herzschlagvolumen und die Durchblutung. Der Körper wird also während dem Saunagang ähnlich beansprucht wie beim Sport. Daneben laufen noch viele andere Prozesse im Körper ab. Saunabesuche ...

... stärken den Herzkreislauf

Häufige und regelmässige Saunabesuche senken den Blutdruck, erhöhen die Elastizität der Blutgefässe, senken präventiv Herzrhythmusstörungen und verringern so unter anderem nachweislich das Risiko an plötzlichem kardialen Herztod oder an Herzinfarkt zu sterben. Eine über 20-jährige Langzeitstudie unter gut 3000 finnischen Männern belegt, dass die positive Wirkung stark zu-

nimmt, je häufiger man die Sauna pro Woche besucht. Dabei starb notabene niemand in der Sauna selbst. Trotzdem sollten sich Patienten mit Herz-Kreislauferkrankungen vorher von erfahrenen Ärzten beraten lassen.

... fördern die Erholung

Saunabesuche erhöhen die Hormonspiegel zahlreicher Hormone markant. So beispielsweise von IGF-1, ein lebenswichtiges Hormon für Wachstum und Wiederherstellung von Muskeln, was Muskelabbau vorbeugt und Heilungsprozesse begünstigt. Durch den verbesserten Blutfluss gelangen Nährstoffe dorthin, wo sie benötigt werden und fördern so die Erholung auch nach Stress und starken körperlichen Anstrengungen. Weitere Erholungseffekte beruhen

Fortsetzung auf nächster Seite



Saunieren nützt vielfältig: Es entspannt, stärkt Körper und Seele und macht Sie glücklich!

auf der Tatsache, dass Saunieren die antioxidativen Reparaturmechanismen aktivieren, auch weil massive Mengen von Hitzeschockproteinen (HSPs) freigesetzt werden. Diese fangen freie Radikale ab und reparieren andere beschädigte Proteine, die für den Körper wichtig sind.

... steigern die Leistung

Eine erhöhte Körpertemperatur durch Ausdauertraining kann zu Belastung und schliesslich zu Leistungseinbußen führen. Regelmässige Saunabesuche können den Körper aber dazu bringen, bei erhöhten Temperaturen optimal zu funktionieren und gleichzeitig seine Kühlmechanismen zu verbessern. Diese Technik wird als hyperthermische Konditionierung bezeichnet und kann für Ereignisse in heissen Klimazonen, zum Beispiel für den Iron Man in Hawaii, verwendet werden. Die Wärmetherapie erhöht die Fähigkeit des Herzens, Blut zu pumpen (Schlagvolumen). Dies bedeutet, dass die gleiche Menge an Arbeit mit weniger Herzschlägen und daher weniger Energie durchgeführt werden kann. Durch die bessere Durchblutung des Körpers werden auch mehr Glukose, essentielle Fettsäuren und Sauerstoff in die Muskeln transportiert. Eine Studie fand heraus, dass Saunieren die Glykogenverarmung während des Trainings um 40–50% verringerte. Eine andere belegt, dass die Anzahl der für den Sauerstofftransport wichtigen roten Blutkörperchen durch eine Saunatherapie erhöht werden kann. Aber auch die mentale Leistung wird gesteigert: Saunieren hebt die Spiegel verschiedener Hormone an, die unsere Hirnleistung steigern: Norepinephrin erhöht den Fokus und die Aufmerksamkeitsspanne. Prolaktin fördert das Wachstum von Myelin (Isolierung der Nervenfasern) und bestimmt, wie schnell das Gehirn arbeitet. BDNF fördert das Wachstum neuer Gehirnzellen, was speziell beim Lernen und für das Gedächtnis wichtig ist.

... machen gesund

Bekannt ist auch, dass das Immunsystem generell gestärkt wird und man somit vor Infekten besser geschützt ist. Das Schwitzen hilft ausserdem, den Körper zu entgiften, also Schadstoffe über die Haut auszuscheiden. Dabei wird die Haut revitalisiert und gesund gehalten, indem beispielsweise der pH-Wert der Oberfläche stabilisiert und die Haut natürlich hydriert wird. Daher ist die Sauna auch gut bei fettiger, zu Akne neigender oder trockener Haut. Weitere Studien belegen, dass Saunieren vorteilhaft ist bei Krebserkrankungen, Auto-Immunkrankheiten, Blutzucker, Rheumaschmerzen, Erschöpfungssyndrom und Depressionen. Schmerzen werden gelindert durch die Freisetzung von entzündungshemmenden Hormonen wie Noradrenalin, Adrenalin, Cortisol und IGF-1.

... und glücklicher

Schliesslich erhöhen Saunabesuche die Beta-Endorphine im Blut. Diese Glückshormone können Euphorie-Gefühlen verursachen und steigern allgemein unsere Zufriedenheit. Der Effekt hält zudem lange an. Das bedeutet, dass Menschen, die eine Sauna benutzen, tatsächlich glücklicher im Alltag sind, wie eine Studie nachweisen konnte.

Saunabesuche lohnen sich für Sie, wenn Sie:

- Fit und gesund durch den Winter kommen wollen
- Heilungsprozesse unterstützen möchten
- Auf einen leistungssportlichen Anlass trainieren
- Entspannung vom anstrengenden Alltag benötigen
- Besser schlafen und sich erholen wollen
- Soziale Kontakte auch im Winter schätzen
- Länger und glücklicher leben möchten

Ganz abgesehen davon ist schon lange bekannt, dass soziale Beziehungen, wie sie in unserer Gemeinschaftssauna gepflegt werden, unsere psychische und körperliche Gesundheit steigern, sowie das Mortalitätsrisiko senken. Hier bietet sich unsere Sauna als gesellige Ruheoase im umtriebigen Alltag geradezu an. Dabei profitieren wir von all den anderen positiven Effekten, die ich oben erwähnt habe. Wir fühlen uns wohler, sind leistungsfähiger, glücklicher und widerstandsfähiger gegenüber Stress, schlafen besser und leben schliesslich gesünder und länger.