



Sauna – mehr als Wellness

Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke

Foto monte mare

Saunieren ist ein unbestrittener Bestandteil von Wellness. Die Sauna vermag aber auch bei einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten einen Beitrag zur Prophylaxe und Therapie zu leisten. Ein Beispiel dafür ist die so genannte Abhärtung, deren Wirkmechanismen näher erklärt werden. Inzwischen gibt es Hinweise, dass regelmäßiges Saunieren die Sterblichkeit verringert und somit die Lebenserwartung erhöht.

Stellenwert der Sauna

Die Sauna hat bei uns einen festen Stellenwert. Etwa 31,4 Millionen Menschen nutzen in Deutschland mehr oder weniger regelmäßig die Sauna. Dafür stehen circa 2.150 kommunale oder privatwirtschaftlich betriebene Saunaanlagen zur Verfügung. Hinzu kommen etwa 1,7 Millionen Saunas in Privathäusern sowie viele in Hotels und Fitnessstudios.

Die Motive für den Saunabesuch sind durchaus unterschiedlich. Im Vordergrund steht

die Suche nach Entspannung und Erholung, bereits an zweiter Stelle folgt ein körperlicher gesundheitlicher Aspekt – die Abhärtung. Die Sauna vermag jedoch auch bei Prävention und Therapie vieler Erkrankungen hilfreich zu sein und es ist bedauerlich, dass sie dabei im Denken der meisten Ärzte und auch bei den offiziellen staatlichen Gesundheitsförderungsprogrammen kaum eine Rolle spielt und man sich bisher im Wesentlichen auf die „Gesundheitsmotoren“ Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung beschränkt.

Wirkfaktoren der Sauna

Die Sauna ist ein typischer Wechselreiz – die Abkühlungsmaßnahmen gehören immer dazu, will man einen guten Saunaeffekt haben. Am besten untersucht ist die finnische Sauna mit einem relativ trockenen Klima und Temperaturen unter der Decke um rund 100 °C. Die Temperatur in unterschiedlichen Höhen bzw. Sitzbänken ist neben der Aufenthaltsdauer (je nach Verträglichkeit etwa 8 – 15 Minuten) eine Möglichkeit zur Dosierung.

Andere Wärmebäder mit einer hohen Luftfeuchtigkeit wie Dampfbäder gelten als kreislaufbelastender, da das Schwitzen behindert ist. Dafür bieten sie eine gute Befeuchtung der Atemwege. Im Trend liegen Niedrig-Temperatur-Schwitzbäder, in denen man sich länger aufhalten kann, die aber auch nicht so gut evaluiert sind. Ebenso finden Infrarotkabinen zunehmend Verbreitung, deren Platzbedarf und Energieverbrauch geringer ist, denen aber die heiße Luft fehlt und man daher z.B. weniger lokale Wirkungen auf die Atemwege erwarten darf. Zum Entspannen, zur Blutdrucksenkung und Schmerzlinderung sind sie aber ebenfalls geeignet.

Die bei der klassischen finnischen Sauna unerlässlichen Abkühlungsreize kann man ebenfalls gut dosieren – von der Luftabkühlung über Duschen, Güsse bis hin zum Tauchbad. Letzteres sollten Hypertoniker und Herzpatienten meiden. Wichtig für die Beruhigung des vegetativen Nervensystems ist auch das Einhalten von Ruhephasen zwischen

den Saunagängen. Die Wiedererwärmung und Blutgefäßerweiterung nach dem Kaltreiz kann durch ein knöchelhohes warmes Fußbad gefördert werden.

Nach etwa einem Vierteljahr regelmäßigen Saunabesuchs (1- oder 2-mal in der Woche) halbiert sich in etwa die Zahl der grippalen Infekte, die zudem leichter verlaufen.

Keine Sauna ist heute denkbar ohne Aufguss, der als Event zelebriert wird, für die medizinischen Effekte aber nicht notwendig ist. Dabei kondensiert sich der Wasserdampf an der kühleren Haut und es kommt zu einem stoßförmigen Wärmeeinstrom in den Körper. Zusätze von ätherischen Ölen zum Aufguss können möglicherweise spezifische Effekte entfalten, schaffen aber eine für viele angenehme Atmosphäre. Allerdings wurden auch Effekte gegen Mikroorganismen sowie schmerzlindernde und antientzündliche Wirkungen beschrieben. Für Allergiker und Kinder sind Aufgüsse tabu. Kinder besitzen zum einen eine empfindliche Temperaturregulation, zum anderen können sie mit einem Bronchospasmus auf ätherische Öle reagieren.

Länger leben durch Sauna?

Sichere Zahlen zu der Vermutung einer geringeren Sterblichkeit bei regelmäßigem Saunabesuch gab es bisher nicht. Das hat sich 2015 durch eine Publikation finnischer Autoren geändert. Sie haben die Daten von 2.315 finnischen Männern im Alter von 42 – 60 Jahren über einen Zeitraum von 21 Jahren ausgewertet und konnten sogar eine Dosis-Wirkungs-Beziehung herausarbeiten. Bei 2- bis 3-mal wöchentlichem Saunabesuch war das Risiko eines tödlichen Herzanfalls um 22 Prozent gesenkt, bei 4- bis 7-mal sogar um 63 Prozent. Auch bei anderen Todesursachen fand sich ein ähnlicher Zusammenhang. Zusätzlich bestand eine Beziehung zur Intensität der Saunabesuche – der beschriebene Effekt war bei Saunagängen jeweils unter 11 Minuten weniger ausgeprägt als bei 11 bis 19 Minuten. Die Ursachen der Beobachtungen gehen aus den Untersuchungen nicht hervor.

Bisher unterschätzter Sauna-Effekt: Beeinflussung der Temperaturregulation

Die Sauna bietet sich zur Behandlung von Wärmehaushaltsstörungen wie kalten Händen und Füßen und der damit reflektorisch verbundenen schlechten Schleimhautdurchblutung im Nasen-Rachen-Raum (bewirkt erhöhte Infektanfälligkeit) oder Unterleib („Kaltfußdysurie“) an. Langfristige Beeinflussungen der Körpertemperatur haben aber wohl viel weitreichendere Effekte als bisher angenommen. Durch regelmäßigen Saunabesuch steigt als Folge der besseren Durchblutung die Hauttemperatur, gleichzeitig sinkt die Körperkerntemperatur um bis zu 0,5 °C. In der Biologie gibt es Hinweise, dass eine abgesenkte Körperkerntemperatur durch die dann geringere

Regelmäßiges Saunabaden härtet ab, wirkt positiv auf Herz, Gefäße, Stoffwechsel, Atemwege und erhöht die Lebenserwartung.

Anzahl von DNA-Schäden mit einer längeren Lebenserwartung verbunden ist. Bei dem beobachteten Ausmaß des Abfalls der Körperkerntemperatur und bei der Vermutung, dass man i. d. R. erst im mittleren Lebensalter mit einem regelmäßigen Saunabesuch beginnt, hätte das theoretisch eine Steigerung der Lebenserwartung um 2 bis 3 Jahre zur Folge.

Abhärtung durch Sauna

„Abhärtung“ ist kein medizinisch fest umrissener Begriff, wird aber allgemein für die Sauna akzeptiert. Für keine andere Maßnahme ist eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber grippalen Infekten sowohl im Erwachsenen- als auch im Kindesalter so gut nachgewiesen wie für die Sauna. Zusätzlich ist die gesundheitliche Stabilität insgesamt erhöht. Nach etwa einem Vierteljahr regelmäßigen Saunabesuchs (1- oder 2-mal in der Woche) halbiert sich in etwa die Zahl der grippalen Infekte, die zudem leichter verlaufen. Ebenso sinkt die Zahl der krankheitsbedingten Ausfalltage. Zu den bekannten Mechanismen der Abhärtung gehören:

Anpassungen im Wärmehaushalt

Hiermit ist die bereits beschriebene bessere Hautdurchblutung gemeint, die im reflektorischen Zusammenhang mit der Schleimhautdurchblutung steht und damit die lokale Abwehrsituation im Nasen-Rachen-Raum verbessert.

Vegetative Stabilisierung

Regelmäßiger Saunabesuch führt zu einer Abnahme des Sympathikotonus und damit zu einem relativen Überwiegen des Vagus. Lässt der stressorische Einfluss des Sympathikus nach, so kann man langfristig auch von einer geringeren Infektanfälligkeit ausgehen.

Kräftigung unspezifischer Abwehrmechanismen

Beispielhaft können hier die Zahl und Stimulierbarkeit oder auch die Interferonkonzentration im Blutserum genannt werden. Letztere ist nur bei langjährigem, regelmäßigem Saunabesuch erhöht. Diese Aussagen treffen jedoch nicht auf den Akuteffekt einer Sauna zu. Kurzfristig können Teilmechanismen der Abwehr wie z. B. die Granulozytenfunktion (Untergruppe der weißen Blutkörperchen) auch über Tage gehemmt sein. Dies ist einer der Gründe, weshalb die Sauna zwar eine gute Maßnahme zur Prävention ist, sich zur Behandlung akuter Infekte aber nicht eignet und diese sogar verschlimmern kann. Auf spezifische Abwehrvorgänge wie z. B. die Produktion von Antikörpern gegen einzelne Grippeviren hat die Sauna nach bisherigen Erkenntnissen übrigens keinen Einfluss.

Stärkung antioxidativer Mechanismen

Freie Radikale spielen eine wichtige Rolle bei vielen Erkrankungen, insbesondere bei Entzündungsprozessen. Regelmäßiger Saunabesuch stärkt antioxidative Mechanismen und senkt damit die Belastung des Organismus durch freie Radikale.

Die meisten der beschriebenen Effekte kommen nur dann zustande, wenn die Sauna korrekt durchgeführt wird, das heißt, wenn man auch auf den Kaltreiz achtet. Das trifft z. B. auf eine verbesserte Durch-

blutungsregulation der Haut aber auch auf die vegetative Stabilisierung und die Stärkung antioxidativer Schutzmechanismen zu. Die immunologischen Veränderungen scheinen dagegen weitgehend an eine milde Hyperthermie, also die Wärmeperiode der Saunaanwendung, gekoppelt zu sein.

Herzkreislauf-Erkrankungen durch Sauna oft gebessert

Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße sind die Haupttodesursachen in unserem Land. Möglicherweise könnte eine Propagierung von regelmäßigem Saunabesuch mit dazu beitragen, die Situation zu verbessern. Leider schätzt die Mehrzahl der Ärzte die Herzbelastung durch die Sauna aber als zu hoch ein (sie beträgt nur 75 Watt) und rät daher vom Besuch der Sauna ab. Als Folge einer Gefäßweitstellung wird das Herz durch die Sauna aber sogar teilweise entlastet. Der Blutdruck verändert sich in der Sauna kaum, kann allerdings besonders bei Hypertonikern im Tauchbecken stark ansteigen. Die Herzfrequenz steigt je nach Dauer des Saunaaufenthaltes auf etwa 120/Min. an; bildet sich während der Abkühlungs- und Ruhephasen aber schnell zurück.

Als Folge regelmäßiger Saunabesuche kommt es auch langfristig zu Gefäßweitstellungen, wobei ältere Untersuchungen von Winterfeld und Mitarbeitern ergaben, dass sich der „funktionelle“ Gefäßquerschnitt an den Unterschenkeln nach 5 Jahren um insgesamt 40 Prozent gegenüber „vor Sauna“ erhöht hat.

Nach aktuellen Ergebnissen wird besonders die für die Vasodilatation entscheidende

Endothelzellfunktion und die damit verbundene Freisetzung von Stickoxiden positiv durch Wärme beeinflusst. Nicht nur ein Hypertonus wird gebessert, auch die Blutgefäße am Herzen und in der Peripherie profitieren von der Vasodilatation, weshalb auch die unkomplizierte Koronare Herzerkrankung oder die PAVK (Gefäßerkrankung an Beinen, besonders bei Diabetikern und Rauchern)

Wegen der nachgewiesenen positiven Effekte insbesondere auf die Endothelzellfunktion werden Überwärmungsmaßnahmen sogar als innovative Therapie für das 21. Jahrhundert bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen bezeichnet.

bis zum Stadium II a zu den Indikationen für die Sauna zählen.

Diabetes, Stoffwechsel und Sauna

Der Typ-2-Diabetes, der oft mit Übergewicht verbunden ist (früher auch „Altersdiabetes“ genannt) hat in den letzten Jahrzehnten eine immense Zunahme erfahren. Die Sauna kann zur Blutdrucksenkung und Durchblutungsverbesserung empfohlen werden, der Insulin spritzende Diabetiker sollte wegen der schnelleren Insulinresorption die Sauna nicht unmittelbar nach dem Spritzen aufsuchen. Intensive Wärmemaßnahmen wie die Sauna können zudem die Empfindlichkeit der Gewebe gegenüber Insulin erhöhen.

2010 konnte zusätzlich gezeigt werden, dass durch Saunahyperthermie ein weiterer Stoffwechselfaktor günstig beeinflusst werden

kann – Gesamtcholesterin und LDL sanken im Verlauf einer Saunaserie ab. Die Untersuchungen erfolgten allerdings an gesunden Frauen.

Sauna bei Atemwegserkrankungen

Unumstritten ist die Anwendung der Sauna im Sinne einer Abhärtung. Skepsis besteht dagegen bei vielen Pneumologen beim Asthma bronchiale und der COPD (chronische Lungenerkrankung). Nachgewiesen ist ein geringerer Atemwegswiderstand bei serieller Anwendung, was neben den klinischen Beobachtungen die Anwendung der Sauna bei leichtem bis mittelschwerem Asthma sinnvoll erscheinen lässt. Die Auslösung eines Asthmaanfalls wurde vom Autor nie beobachtet.

2014 wurde beschrieben, dass die wiederholte Anwendung eines 60-Grad-Schwitzbades die Lungenfunktion bei Patienten mit einer COPD mehr verbessert als eine ausschließlich medikamentöse Therapie. Alle akuten Erkrankungen der Atemwege sowie Fieber gelten auch hier als Kontraindikation.

Sauna und Haut

Im Rahmen von Wellness ist es zunächst einmal eine positive Nachricht, dass langjährige Saunagänger deutlich weniger Falten aufweisen. Allerdings kann es im Gesicht zu vermehrten Teleangiektasien (Blutgefäßerweiterung) oder einer „Couperose“ (Frühform der Rosazea) kommen. Insgesamt wird die Haut aber besser durchblutet und durchfeuchtet. Komedonen (Mittesser) können erweichen. Am deutlichsten ist ein positiver Saunaeffekt bei der Psoriasis, wobei der

Fordern Sie unseren Hauptkatalog an!

www.baur-pharma.de


A. Baur[®]Pharma
GmbH & Co. KG

Besuchen Sie uns auf der aquanale in Köln!
Halle 6.1, Gang G, Stand: o60

Entdecken Sie neue Produkte und sichern Sie sich zahlreiche Messerabatte!

aufguss[®]
MEISTER

Baur[®]
Aktiv

Aufgussdüfte
Dampfbaddüfte
Massageöle
Basisöle
Peelingsalz
Saunahonig
Wellnesskosmetik



www.aufguss-meister.de | www.baur-aktiv.de

Haupteffekt durch eine verringerte Infektanfälligkeit und dadurch weniger Schübe zustande kommen dürfte. Auch ein Teil der Neurodermitis-Patienten verträgt sie gut und profitiert von der vegetativen Beruhigung. Auch bei einer chronischen Urtikaria (Nesselfieber) wurde über positive Wirkungen der Sauna berichtet.

Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems

Rheumatische und besonders degenerative Erkrankungen des Bewegungssystems und die damit verbundenen Schmerzen verursachen in der westlichen Welt immense volkswirtschaftliche Schäden und schränken die Lebensqualität der Betroffenen deutlich ein. Die Wärme der Sauna kann bei vielen dieser Erkrankungen z. B. durch Endorphinfreisetzung lindernd wirken und verbessert die Beweglichkeit. Außerhalb eines akuten Schubes einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung ist die Sauna daher vielfach sinnvoll anzuwenden. Das trifft auch und in besonderem Maße auf die Fibromyalgie zu.

Medizinisch begründete traditionelle Saunaempfehlungen

Nachfolgend sind die Gesundheitsstörungen aufgelistet, bei denen die Sauna entweder durch Studien belegt oder aus der Erfahrung heraus einen positiven Effekt im Sinne einer Prävention oder adjuvanten Therapie haben kann:

- ausgeprägte Infektanfälligkeit
- Asthma bronchiale und COPD bei ausreichender Lungenfunktion
- Verschleißkrankheiten an Wirbelsäule oder Gelenken

- rheumatische Erkrankungen außerhalb des akuten Schubes
- Hypertonus ohne Folgeschäden (Tauchbecken hier kontraindiziert!)
- Fibromyalgie
- hypotone Beschwerden (Kaltreize betonen)
- PAVK im Stadium I, evtl. auch II a
- Koronare Herzkrankheit bei einer Leistungsfähigkeit über 75 Watt; nach Herzinfarkt frühestens nach 3 Monaten
- Rechtsherzinsuffizienz im Stadium NYHA I (Entlastung des Herzens durch die Weitstellung der Gefäße)
- chronische Adnexitis
- klimakterische Beschwerden
- Schwangerschaftsödeme
- Prostataadenom (mögliche Entstauung)
- leichte Depressionen (Endorphinfreisetzung)
- Folgezustände nach Apoplex (geringere Spastik nach Wärme)
- Psoriasis (weniger Schübe durch verringerte Zahl grippaler Infekte)
- Neurodermitis, Sklerodermie (je nach Verträglichkeit)
- vegetative Fehlregulationen innerer Organe
- unterstützend im Rahmen komplexer Programme: Nikotinentwöhnung, Adipositas

Kontraindikationen für die Sauna

- alle akuten oder unklaren Erkrankungen
- Fieber gleich welcher Ursache
- akute Herzprobleme
- Belastbarkeit des Herzkreislaufsystems unter 75 Watt
- schwere Herzrhythmusstörungen
- Herzinsuffizienz ab NYHA II
- künstliche Herzklappen (Ausnahmen je nach Thrombusgefährdung möglich)

- peripher arterielle Durchblutungsstörungen ab Stadium II b
- Zustand nach Venenthrombose, insbesondere bei Rezidiven
- individuelle Entscheidung bei Varikosis
- Lymphödeme wegen der Durchblutungssteigerung und verstärkten Ultrafiltration
- unzureichend eingestellte Hyperthyreose
- Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre (reflektorische Durchblutungssteigerung und damit Blutungsgefahr)
- multiple Sklerose (Wärme kann einen Schub auslösen)
- schwere, akute Hämatome, offene Wunden, Frakturen
- neurologische Anfallsleiden
- Psychosen

Mögliche unerwünschte Wirkungen durch Sauna

Gesundheitsschäden durch die Sauna können bei unsachgemäßer Nutzung auftreten. Als Risikofaktoren für Gesundheitsschäden oder Unfälle gelten besonders vorheriger Alkoholkonsum, bisher unerkannte Herzerkrankung und Nutzung der Sauna ohne andere Personen.

Völlig abzulehnen sind „Saunameisterschaften“ mit Wettbewerbscharakter und der Missbrauch der Sauna bei bestimmten Sportarten zum „Gewichtmachen“ – der kurzfristigen Gewichtsreduktion vor Wettkämpfen. Allergische Kontaktekzeme können durch den Hautkontakt mit bestimmten Hölzern oder durch das Tragen von Kleidung in der Sauna (z. B. Neopren-Shorts) zustande kommen. Auch sind Hitzeschäden bei Übertreibungen oder Verbrennungen bei Kontakt mit dem Sauna-

NEUE KOLLEKTION OBJEKTMÖBEL



5 JAHRE GARANTIE

NEUE FARBEN

NEUE MODELLE

SCHUNK
INTERIEUR

SchUNK Interieur GmbH · Grenzstr. 19 · 08248 Klingenthal
TELEFON +49 (0) 37 467-556-0 · join@relaxfactory.de

relaxfactory®

ofen oder durch Verpuffungen (unverdünnte ätherische Öle oder konzentrierter Alkohol auf den Saunaofen geschüttet) bekannt geworden. Ubiquitär ist in der meist nassen Umgebung einer Saunaaanlage die Gefahr der Infektion mit einem Fußpilz. Bei Anfälligkeit kann man dem nur durch entsprechende Verhaltensmaßnahmen (Badeschuhe, gut abtrocknen) begegnen.

Ein immer wieder diskutiertes Thema ist die vermutete Beeinflussung der Zeugungsfähigkeit. Kurzfristige Einschränkungen der Spermienqualität sind generell durch Hitze möglich und beschrieben, aber reversibel, sodass diesbezüglich keine Befürchtungen bestehen sollten.

Viele Ödeme im Gewebe können durch die Sauna ausgeschwemmt werden, da die Sauna nicht nur die Durchblutung sondern auch die



Foto Panorama Therme Beuren

Lymphgefäße anregt. Das trifft aber nicht auf Lymphödeme mit ihren nicht ausreichend funktionierenden Lymphgefäßen zu. Lymphödeme können sich durch die Sauna verschlechtern und stellen daher eine Kontraindikation dar.

Fazit

Insgesamt gesehen geht die Sauna in ihren Wirkungen weit über die Ziele von „Wellness“ hinaus. Sowohl der Einsatz im Sinne einer gesundheitlichen Prävention als auch der Mög-

lichkeiten als Heilmittel sollten daher mehr als bisher propagiert und evaluiert werden. ■

© Haug Verlag/Zeitschrift für Komplementärmedizin 2015; 07 (03): 28 - 32; mit freundlicher Genehmigung

Eine Literaturliste zu diesem Beitrag kann bei der Redaktion angefordert werden.

Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Brenke

Facharzt für Innere Medizin,
Physikalische und Rehabilitative Medizin,
Naturheilverfahren, Berlin
Medizinischer Berater des Deutschen
Sauna-Bundes

Gutes Klima spricht sich
schnell herum...

FASEL
ELEKTRONIK



Fasel entwickelt und produziert seit über 30 Jahren Steuergeräte für Sauna, Wellness und Spa. Profitieren Sie von unserem Erfolg und den innovativen Ideen.

Weitere Infos unter www.fasel-gmbh.de

