



## **Sauna - mehr als Wellness!**

Das Saunabaden hat in Deutschland heute einen großen Stellenwert. 31,4 Millionen Menschen nutzen die Sauna mehr oder weniger regelmäßig. Dafür stehen 2.100 kommunale oder privatwirtschaftlich geführte Saunabetriebe zur Verfügung. Hinzu kommen noch 1,7 Millionen Saunaräume in Privathäusern.

Die Motive für den Saunabesuch sind durchaus unterschiedlich. Der Deutsche Sauna-Bund hat sie mehrfach durch Saunabesucherbefragungen mit hohen Fallzahlen (> 22.000 Saunabesucher) ermittelt. Für 79 Prozent der Saunagänger steht die Suche nach Entspannung und Erholung im Vordergrund. Bereits an zweiter Stelle folgt mit der „Abhärtung“ aber ein körperlicher, gesundheitlicher Aspekt. 74 Prozent der Befragten haben diesen Grund für den Saunabesuch angegeben.

Die Sauna vermag jedoch auch bei Prävention und Therapie vieler Erkrankungen hilfreich zu sein und es ist bedauerlich, dass sie bei den staatlichen Gesundheitsförderungsprogrammen heute kaum eine Rolle spielt. Eine Erklärung dafür mag sein, dass die Saunabesucher seit Jahrzehnten diese gesundheitliche Maßnahme selbst finanzieren.

Die Wirkfaktoren des Saunabadens sind durch zahlreiche medizinwissenschaftliche Untersuchungen belegt worden. Die Sauna ist ein typisches Wechselbad mit Erwärmung des ganzen Körpers im Saunaraum und gezielten Abkühlungen an frischer Luft und mit kaltem Wasser. Wichtig für die Beruhigung des vegetativen Nervensystems ist das Einhalten von Ruhephasen zwischen den Saunagängen. Die Wiedererwärmung und die Blutgefäßerweiterung nach dem Kaltreiz können durch ein knöchelhohes warmes Fußbad gefördert werden.

### **„Abhärtung“ und Verbesserung der Abwehrmechanismen**

Die Sauna bietet sich zur Behandlung von Störungen des Wärmehaushaltes wie kalten Händen und Füßen und der damit reflektorisch verbundenen schlechten Schleimhautdurchblutung im Nasen-Rachen-Raum an (bewirkt eine erhöhte Infektanfälligkeit). Für keine andere Maßnahme ist eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber grippalen Infekten sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern so gut nachgewiesen wie für das Saunabaden. Zusätzlich ist die gesundheitliche Stabilität insgesamt erhöht. Untersuchungen haben gezeigt, dass nach etwa einem Vierteljahr regelmäßigen, wöchentlichen Saunabesuchs sich die Zahl der grippalen Infekte halbiert, die zudem leichter verlaufen.

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. Darüber hinaus kommt es ebenfalls zu einer Kräftigung unspezifischer immunologischer Abwehrmechanismen. Beispielhaft kann hier die Interferonkonzentration im Blutserum genannt werden. Diese ist bei langjährigem regelmäßigen Saunabaden erhöht. Die meisten der beschriebenen Effekte kommen aber nur dann zustande, wenn das Saunabaden korrekt durchgeführt wird und der Badegast auch den Kaltreiz effektiv anwendet.

### **Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Sauna oft gebessert**

Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße sind die Haupttodesursachen in Deutschland. Möglicherweise könnte eine Förderung des regelmäßigen Saunabesuchs mit dazu beitragen, die Situation zu verbessern. Als Folge der wärmebedingten Blutgefäßweitstellung wird die Herz­tätigkeit beim Saunabaden teilweise entlastet. Bei regelmäßigem Saunabaden kommt es sogar langfristig zu deutlichen Gefäßweitstellungen, die sich positiv für das Herz-Kreislaufsystem auswirken.

Nach aktuellen Ergebnissen wird besonders die für die Blutgefäßweitstellung entscheidende Endothelzellfunktion und die damit verbundene Freisetzung von Stickoxiden positiv durch Wärme beeinflusst. Nicht nur ein Bluthochdruck wird gebessert, auch die Blutgefäße am Herzen und in der Peripherie profitieren von der Weitstellung, weshalb auch die unkomplizierte Koronare Herzerkrankung oder die Durchblutungsstörungen bis zum Stadium II a zu den Indikationen für die Sauna zählen.

### **Positive Wirkungen auf die Haut und das Muskel- und Skelettsystem**

Im Rahmen des Anti-Aging ist es eine positive Nachricht, dass langjährige Saunagänger laut wissenschaftlicher Studien deutlich weniger Falten aufweisen als Nicht-Saunagänger. Darüber hinaus gibt es aber zudem günstige Entwicklungen von Krankheitsverläufen bei Hautkrankheiten. Am deutlichsten ist ein positiver Saunaeffekt bei der Schuppenflechte, wobei der Haupteffekt durch eine verringerte Infektanfälligkeit und dadurch weniger Schübe zustande kommen dürfte. Auch ein Teil der Neurodermitis-Patienten verträgt die Sauna gut und profitiert von der vegetativen Beruhigung. Zudem wird bei einer chronischen Urtikaria (Nesselfieber) über eine positive Wirkung der Sauna berichtet.

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 (hormonelle Faktoren) lindernd wirken und die Beweglichkeit verbessern. Außerhalb eines akuten Schubs einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung ist die Sauna daher vielfach sinnvoll anzuwenden. Das trifft auch und in besonderem Maße auf die Fibromyalgie (Weichteilrheuma) zu.

## **Fazit**

Insgesamt gesehen geht das Saunabaden in seinen Wirkungen weit über die Ziele von „Wellness“ hinaus. Sowohl der Einsatz im Sinne einer gesundheitlichen Prävention als auch der Möglichkeit als Heilmittel sollten daher mehr als bisher propagiert und evaluiert werden.

## **Informationen**

PD Dr. med. Rainer Brenke

Facharzt für Innere Medizin, Physikalische und Rehabilitative Medizin,  
Naturheilverfahren; ärztlicher Berater des Deutschen Sauna-Bundes

Datenbank des Deutschen Sauna-Bundes für wissenschaftliche Fachliteratur:

[www.saunaliteratur.de](http://www.saunaliteratur.de)

## **Deutscher Sauna-Bund**

Meisenstraße 83

33607 Bielefeld

Tel. 0521/96679-0

Fax 0521/96679-19

info@sauna-bund.de

[www.sauna-bund.de](http://www.sauna-bund.de)