

## Finnische Sauna

Das Saunabaden hat eine lange Tradition. Bereits um 1000 v.Chr. wurden verschiedene Varianten heißer Bäder auf der nördlichen Halbkugel angewandt. Im Römischen Reich gab es ein besonderes Badevergnügen: Man wärmte sich zunächst in einem beheizten Raum in trockener Heißluft auf, um sich anschließend in einem Kaltwasserbecken abzukühlen oder kalt-warme Wechselbäder durchzuführen. Auch aus Irland, Russland oder der Türkei sind verschiedene Formen des Bades mit Aufwärmphase - zumeist mit feucht-heißer Luft - und nachfolgender Abkühlung überliefert. In anderen Traditionen war das Steinschwitzbad verbreitet: Mithilfe erhitzter Steine wurde der Körper zum Schwitzen gebracht. Wohl über slawische Volksstämme sind diese Schwitzbäder nach Mitteleuropa gekommen: In den mittelalterlichen Badstuben, die schon damals mit Holz ausgekleidet gewesen sein sollen, wurde auf verschiedene Weise geschwitzt und gebadet, unter anderem auch in großen Zubern. Aufgrund von Hygieneproblemen und dem Aufkommen der Syphilis in Europa ab dem 16. Jahrhundert verschwand die Badetradition allmählich wieder.

Die finnische Sauna allerdings kann auf eine 2000 Jahre alte, ungebrochene Tradition zurückblicken. Finnische Siedler sollen die Idee des Schwitzbades aus dem Ural eingeführt haben. Bis heute spielt die Sauna in Finnland quer durch alle soziale Schichten eine wichtige Rolle im Alltag. Der Begriff "Sauna" bezeichnet im Finnischen ursprünglich eine Erdgrube, die mit einer Hütte überbaut wurde - eine so genannte "Erdsauna". Später entstanden die typischen kleinen Blockhütten, die mit einem Holzofen beheizt werden - bis heute eine charakteristische Erscheinung in Finnland. Die Luft in der finnischen Sauna ist trocken, so dass Temperaturen zwischen 90-100°C relativ gut ertragen und über eine kurze Zeit sogar angenehm und

entspannend empfunden werden. Nach der Aufheizphase folgt die Abkühlung im Kaltwasserbecken oder - noch besser - im Schnee.

Nach Deutschland ist die Sauna in den 1930er Jahren gekommen: 1934 wurde in Garmisch-Partenkirchen eine Sauna für finnische Langläufer gebaut, 1936 für das finnische Team der olympischen Spiele in Berlin (heute Freiluftmuseum in Elstal). Damit war das Interesse geweckt, und so wurden nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs die ersten öffentlichen Saunen errichtet. Laut dem Deutschen Sauna-Bund e.V. werden weit über 2000 öffentliche Saunen in Deutschland betrieben, zudem verfügen mehrere 1000 Hotels und schätzungsweise über 1 Million Privathäuser über eigene Saunen.

Wenn man heutzutage die Saunawelt eines modernen Wellness-Hotel betritt, gibt es neben der klassischen, finnischen Sauna

meist weitere Sauna-Varianten im Angebot: Die "Biosauna" (nur bis ca. 60°C geheizt, höhere Luftfeuchte), die "Heusauna" (ähnlich der Biosauna, zusätzlich mit Heu angereichert und duftend), die "Fasssauna" (finnische Sauna in Form eines Holzfasses), die Infrarotsauna oder -kabine (Erzeugung der Wärme durch Strahler), das Dampfbad (bis 50°C, hohe Luftfeuchtigkeit), die Banja (russische Sauna ebenfalls mit hoher Luftfeuchtigkeit), das Hamam (die türkische Variante) und weitere "Lifestyle"-Abwandlungen.

Der moderne Saunabesucher erwartet nach aktuellen Umfragen in erster Linie Entspannung und Erholung, Abhärtung und Leistungssteigerung durch das Saunabaden. Dass die finnische Sauna aber mehr ist als "Wellness" - nämlich auch konkrete, wissenschaftlich nachgewiesene Effekte auf die Gesundheit hat, ist weniger bekannt.

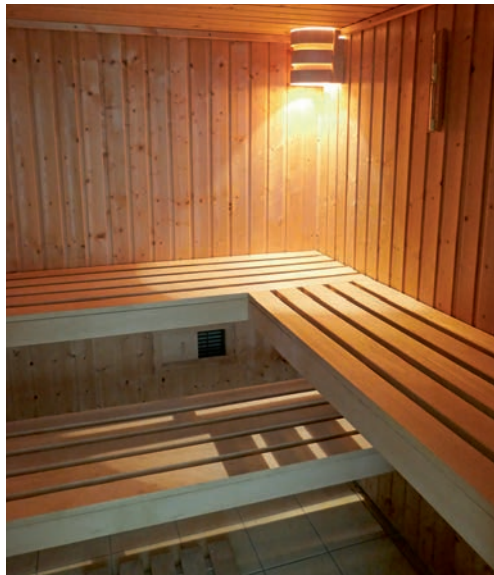


Foto: © Christian Lucae

## Gesundheitliche Effekte

Die moderne, finnische Sauna ist im Grunde eine simple Einrichtung: In einem kleinen, mit Holz ausgekleideten Raum heizt ein kleiner, mit Steinen belegter Ofen die Lufttemperatur auf 80-100°C (am Boden ca. 40°C); die Saunabesucher liegen oder sitzen auf einem Handtuch auf unterschiedlich hohen Holzbänken und entspannen sich – in wohltuender Hitze ruhend – für 8-15 Minuten. Das Wesentliche beim Saunabaden sind immer 2 Schritte: Zunächst die Aufheizung, dann die anschließende Abkühlung – somit handelt es sich um ein **thermisches Wechselbad**.

In der Sauna steigt die Körpertemperatur um 1-1,5°C, an den Fingern sogar um bis zu 10°C, die Kreislaufbelastung beträgt etwa 75 Watt. Es entsteht eine dem Körper aufgezwungene Überwärmung (Hyperthermie) – also kein "künstliches Fieber". Ein grundlegender Effekt der Sauna ist die **Abhärtung**: Dieser Begriff wird in der Naturheilkunde oft verwendet und wurde wesentlich von Sebastian Kneipp in seinem berühmten Buch "Meine Wasser-Kur" geprägt. Bezogen auf die Saunaforschung ist hiermit gemeint:

- Verbesserung des Wärmehaushaltes und der Durchblutungsregulation von Haut und Schleimhäuten
- Umstimmung und Entspannung des vegetativen Nervensystems

## Sauna bei bestimmten Erkrankungen

Zur unterstützenden Behandlung von bestimmten Atemwegserkrankungen können Saunabesuche nützlich sein: Dazu zählen die **chronische Bronchitis, Rhinitis und Sinusitis, Asthma bronchiale, Heuschnupfen** und eine **allgemeine Infektionsanfälligkeit**. Sauna bewirkt eine Verbesserung der Durchblutung der Schleimhäute in den Atemwegen, beeinflusst Abwehrvorgänge, entkrampft und lockert die Bronchial- und Atemhilfsmuskulatur und mindert sogar den Atemwegswiderstand. Wichtig: Mit akuten Infekten der Atemwege nicht in die Sauna!

Gut untersucht sind die Effekte auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen: **Koronare Herzkrankheit (KHK), Bluthochdruck** (Hypertonie) und (geringgradige) **Durchblutungsstörungen**. Saunieren verbessert die Endothelzellfunktion (innere Schicht der Blutgefäße),

## Wirkt Sauna sogar vorbeugend gegen Demenz?

In einer weiteren Studie aus Finnland wurden 2315 gesunde Männer zwischen 42-60 Jahren über 20 Jahre lang beobachtet und anhand ihrer Saunagewohnheiten analysiert. Fazit: Je häufiger die wöchentlichen Saunabesuche der teilnehmenden Männer, desto geringer war ihr Risiko an Demenz zu erkranken. Während die Erkrankungsrate der Teilnehmer mit einem

- Stärkung des Immunsystems und der Abwehrmechanismen
- Verbesserung des Schutzes gegen freie Radikale bzw. oxidativen Stress

Einige Anpassungsreaktionen des Körpers stellen sich schon nach wenigen Saunabesuchen ein, beispielsweise eine verbesserte Regulation der Hautdurchblutung. Auch die Körperkerntemperatur sinkt messbar, was günstige Effekte auf Alterungsprozesse hat und somit theoretisch lebensverlängernd wirkt.

Ebenso ist es wissenschaftlich erwiesen, dass sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen die Häufigkeit und die Schwere von Infekten sinkt, wenn man regelmäßig – vorbeugend – in die Sauna geht. Dabei werden bestimmte Abwehrzellen und Faktoren des Immunsystems im Blut beeinflusst und die **unspezifische Immunabwehr** stimuliert. Um gute Effekte zu erzielen, ist es ideal, jeweils 2 Saunagänge hintereinander alle 1-2 Wochen über mehrere Monate zu machen. Einen gezielten Schutz vor bestimmten Krankheiten – vergleichbar mit einer Impfung – gibt es allerdings nicht.

die Herzfrequenz wird variabler, oxidativer Stress wird reduziert. Natürlich sollte die "Dosis" an die persönliche Leistungsfähigkeit angepasst werden: Patienten mit Bluthochdruck beispielsweise sollten nicht in ein kaltes Tauchbecken springen. Eine 2015 erschienene, finnische Studie konnte sogar zeigen, dass durch regelmäßiges Saunieren das Risiko eines plötzlichen Herztodes signifikant gesenkt werden kann – bei täglichen Saunagängen sogar um 48%.

Weitere, günstige Effekte der Sauna sind bei folgenden Erkrankungen beschrieben: **Typ 2 Diabetes, Nierenerkrankungen, Rheuma, Fibromyalgie, degenerative Erkrankungen** von Gelenken und Wirbelsäule, **Arthrosen, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen** (eher Vorsicht bei Migräne), **Schlafstörungen, klimakterische Beschwerden** u. a.

Saunagang pro Woche bei zehn Prozent lag, waren es bei den Männern mit zwei bis drei und vier bis sieben Saunabädern wöchentlich nur neun bzw. vier Prozent. Hinsichtlich der Alzheimer-Demenz waren die Zahlen ähnlich. Die Männer, die sehr häufig die Sauna besuchten, profitierten eindeutig am meisten, denn das Risiko einer Demenzerkrankung reduzierte sich für sie

um 66 Prozent. Allerdings bleiben Zweifel hinsichtlich der Übertragbarkeit dieses Ergebnisses auf andere Nationen, muss man doch berücksichtigen, dass der Saunagang kulturell bedingt für die Finnen ein fester Bestandteil ihrer Tradition und ihres Alltagslebens darstellt, und dementsprechend in anderen Kulturen und

### Gibt es Nebenwirkungen?

Bei vorbestehenden Erkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, sollte die Möglichkeit von Saunabesuchen ggf. ärztlich vorbesprochen werden. Eine Überlastung des Kreislaufs ist zu vermeiden. Wer beispielsweise bereits einen Herzinfarkt erlitten hat oder unter Herzrhythmusstörungen oder Thrombosen leidet, sollte unbedingt mit seiner Internistin/seinem Internisten sprechen und die "Saunatauglichkeit" klären.

Manche Menschen klagen, sich einen Fußpilz in der

### Dürfen Kinder in die Sauna?

Grundsätzlich: ja! In Finnland werden traditionell auch Säuglinge mit in die Sauna genommen. Untersuchungen über Wirkungen und Nebenwirkungen in diesem Alter sind allerdings kaum vorhanden. Aufgrund der Gefahr einer Überhitzung ist dies nicht allgemein zu empfehlen. Das Kind sollte also möglichst aus dem „Windelalter“ heraus sein, d.h. sich verständlich machen können, wenn es ihm zu heiß wird. Zudem muss man bedenken, dass

### Praktischer Ablauf

Die Temperatur in der finnischen Sauna beträgt zwischen 80-100°C an der Decke. Die Sauna sollte beim Betreten „reif“ sein, d.h. die aus Holz bestehenden Wände, Decke

### Die wichtigsten Regeln des Saunabadens

- Nur infektfrei und gesund in die Sauna gehen.
- Nicht mit vollem Magen in die Sauna gehen.
- Vor der Sauna auf die Toilette gehen.
- Nur gut erwärmt in die Sauna gehen; bei kalten Füßen vorher ein warmes Fußbad nehmen – bis über die Knöchel. Dabei kann man die Temperatur durch Zulaufen von heißem Wasser langsam von etwa 35°C bis 42°C erhöhen (ansteigendes Fußbad). Das Wasser sollte immer frisch eingelassen werden.
- Beginn mit einer kurzen Reinigungsdusche – vor der Sauna abtrocknen.
- **1. Saunagang:** 8-12 Minuten, maximal 15 Minuten.
- Auf dem Saunahandtuch sitzen, Füße am besten auf einer Höhe mit dem Gesäß; anfangs ist auch Liegen möglich, die letzten 2-3 Minuten sollte man sich immer aufsetzen, damit sich der Kreislauf anpassen kann.
- Abhängig vom Alter und den eigenen Bedürfnissen wählt man eine angenehme Höhe: Die unterste Sitzbank ist für Kinder geeignet, die oberste nur für Menschen, die die maximale Hitze gut vertragen.
- Man sollte sich zu jeder Zeit wohlfühlen, bei Unwohlsein die Sauna besser früher wieder verlassen.
- Wenn Kinder mit in die Sauna gehen, strikt nach Sanduhr die fixe Maximalzeit (z.B. 8 Minuten) einhalten.
- Gleich nach dem Verlassen der Sauna abkühlen: Im Frischlufttraum oder im Garten (wenn vorhanden), im Winter ist auch ein "Schneebad" möglich.
- Dann folgen kalte Güsse (ideal 10-12°C): Hier kann in der Reihenfolge Knieguss – Armguss – Gesichtsguss vorgegangen werden. Der ideale Kaltwasserschlauch ("Kneipp-Schlauch") hat einen Durchmesser von 2 cm. Man beginnt immer mit dem rechten Bein am äußeren

Nationen die Bereitschaft täglicher Saunagänge eher seltener zu finden ist. Zudem könnten auch Faktoren wie beim Saunabad von den meisten Menschen empfundene Entspannungseffekte von Bedeutung für die Demenzprävention sein.

öffentlichen Sauna geholt zu haben – ähnlich wie das im Schwimmbad auch möglich ist. Nach langjährigem Saunieren können bei einer Neigung zu Gefäßerweiterungen kleine Teleangiektasien (z.B. auf der Nase) auftreten, die möglicherweise kosmetisch stören.

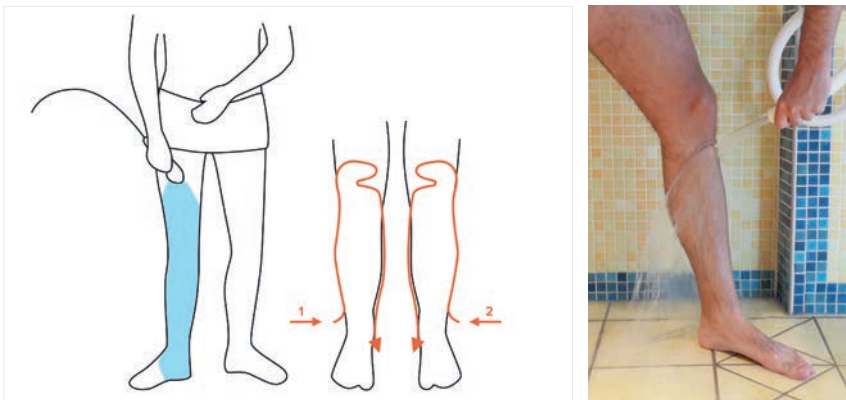
Sportliche Aktivitäten und Sauna sollten mit einem Mindestabstand von 1-2 Stunden betrieben werden. Da Sauna die Reaktionszeit verlängert, sollen Leistungssportler vor Wettkämpfen mindestens 3 Tage "abstinent" sein.

die Ausbildung der körpereigenen Thermoregulation erst mit dem 10.- 12. Lebensjahr (!) voll ausgebildet ist. Mit anderen Worten: Kleinkinder merken einfach noch nicht so gut, wann es ihnen zu heiß wird. Um einer Überhitzung vorzubeugen, sollten Kinder daher maximal – je nach Alter und Saunatemperatur – zwischen 3-8 Minuten in der Sauna bleiben und unbedingt durch die Eltern 1:1 betreut werden.

und Sitzflächen sind bereits voll durchgewärmt und können so die entscheidende Strahlungswärme abgeben.

Fußrand und führt den Schlauch langsam außen am Bein entlang, bis man das Knie erreicht. Oberhalb des Knies kann man ca. 10 Sekunden verweilen und eine kleine Schleife drehen. Dann geht es auf der Innenseite des Beins wieder abwärts bis zum großen Zeh. Die gleiche Prozedur folgt am linken Bein (vgl. Abbildung). Derselbe Ablauf wird analog an den Armen wiederholt.

- Wenn man es gut ertragen kann, folgt der kalte Brust- und Rückenguss; dazu kann, sofern vorhanden, die Schwalldusche verwendet werden. Für bereits "abgehärtete", kräftige, kreislaufstabile Menschen kann sich eventuell das kalte Tauchbad eignen.
- Anschließend folgt die Ruhephase, am besten auf einer Liege (15-20 Minuten). Wenn man alles richtig gemacht hat, stellt sich in den ersten Minuten ein wohliges Kribbeln in Armen und Beinen ein – Zeichen einer tonisierenden Gefäßreaktion.
- Falls sich die Füße nicht gut wiedererwärmen, kann ein anschließend ein warmes Fußbad durchgeführt werden.
- **2. Saunagang:** Ablauf wie beim 1. Gang.
- Nach dem Saunabaden sollte ausreichend getrunken werden, da 500-800g Schweiß verloren gehen können. Hierzu eignet sich Wasser, Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte (Mineralzusatz ist unnötig).



### Was sollte beim Saunabaden vermieden werden?

- Sauna benötigt Zeit und ist nichts für zwischendurch. Besonders mit Kindern bietet sich der Vormittag an, da dies eher dem Biorhythmus entspricht.
- Vor der Sauna kein intensiver Sport (möglichst 1-2 Stunden Abstand).
- In der Sauna verhält man sich ruhig, alle Saunagäste wollen sich entspannen.
- Der berühmte „Aufguss“, der die Temperatur in der Sauna subjektiv erhöht und zu vermeintlich stärkerem Schwitzen führt, ist aus gesundheitlichen Aspekten nicht sinnvoll: Durch eine Kondensation von Luftfeuchtigkeit auf der Haut wird das Schwitzen eher noch behindert, wodurch die Kreislaufbelastung steigen kann. Allerdings gibt es eine gewisse Tradition unter "Saunameistern": Üblicherweise werden dann alle Saunagäste vorher gefragt, ob sie mit einem Aufguss einverstanden sind.
- Bei den Güssen möglichst nicht „pritscheln“: Das kalte Wasser sollte langsam und regelmäßig auf die Haut fließen und dabei einen „Wassermantel“ um das Bein oder den Arm bilden.
- Kein warmes Wasser verwenden (zusätzliche Kreislaufbelastung).

Quellen und Referenzen können bei Natur und Medizin angefragt werden.

Werden Sie Mitglied bei NATUR UND MEDIZIN

Informieren Sie sich im Internet unter:

<http://www.naturundmedizin.de>  
über die vielen Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Zeitschrift „NATUR UND MEDIZIN“
- Ratgeber zur Gesundheit
- Patientenratgeber
- Arzt-Suchdienst
- Klinik-Suchdienst
- Patientennetzwerk
- Hilfe zur Selbsthilfe

Schreiben Sie uns. Rufen Sie uns an.  
Wir freuen uns auf Sie!  
NATUR UND MEDIZIN e.V.  
Am Deimelsberg 36  
45276 Essen  
Tel.: 0201 56 305-70  
Fax: 0201 56 305-60

# KoKo

Das nächste Thema:

- Akupunktur bei diabetischer Polyneuropathie

### Impressum

Herausgeber: NATUR UND MEDIZIN e.V.  
Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36,  
45276 Essen, Tel.: 0201 56305-70  
Konzeption: Dr. Henning Albrecht  
Autor: Dr. med. Christian Lucae  
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Verantwortlich: Dr. Dorothee Schimpf,  
Geschäftsführerin NATUR UND MEDIZIN e.V.  
Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.