



Gesundheitstipp

Schwitzen für's Immunsystem

In Finnland hat die Sauna eine lange Tradition, nicht nur im Winter. Dabei geht es den Finnen vor allem um Entspannung und Spaß; man trifft sich mit Freunden zum Saunieren oder lädt Gäste in die heimische Sauna ein. Regelmäßige Saunagänge machen aber nicht nur gute Laune an kalten Wintertagen, sondern wirken sich auch positiv auf unsere Gesundheit aus: Finnische Studien zeigen, dass Saunieren das Risiko für zu hohen Blutdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und das Immunsystem stärken kann. Außerdem tun uns die Wärme und die Auszeit in der Sauna gut – und machen uns gleichzeitig fit. Einer Studie zufolge fordert ein Saunabesuch den Körper nämlich ähnlich stark wie ein moderates Sportprogramm. Das kann sich positiv auf Puls und Blutdruck auswirken. „Ein Saunabesuch ist eine körperliche Belastung. Längerfristig stellen sich dabei ähnliche positive Effekte wie beim Sport ein“, erklärt Sportwissenschaftler Dr. Sascha Ketelhut, Leiter der Studie an der Universität Halle-Wittenberg.

Das passiert mit unserem Körper in der Sauna

Der Körper will seine Temperatur immer auf 37 Grad halten. Bei einem Saunagang mit 70 bis 80 Grad und einer Dauer von 15 bis 20 Minuten steigt die Temperatur auf der Haut jedoch um etwa zehn Grad und die Körpertemperatur um bis zu zwei Grad an. Das entspricht mittlerem bis höherem Fieber. Um nicht zu überhitzen, gibt der Körper die Wärme über die Haut und das Schwitzen jedoch wieder ab. Aber erst die anschließende Abkühlung bringt die Körpertemperatur wieder auf Normalniveau. So ist es nicht die Wärme allein, sondern vor allem der Wechselreiz zwischen warm und kalt beim Saunieren, der sich positiv auf unser Immunsystem auswirkt. Wer regelmäßig ein- bis zweimal in der Woche in die Sauna geht, kann somit Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten und Atemwegsinfektionen vorbeugen, heißt es vom Deutschen Sauna Bund.

Zudem können Saunabesuche schmerzlindernd und stressabbauend wirken, Haut und Schleimhäute werden besser durchblutet und die Immunabwehr gestärkt.

Sauna für alle? Darauf sollten Sie achten

- „Eigentlich kann jeder in die Sauna gehen, der moderate körperliche Belastungen beschwerdefrei toleriert“, erklärt Sascha Ketelhut von der Universität Halle-Wittenberg.
- erspüren Sie während des Saunierens, wie lange Sie sich in der Wärme wohl fühlen.
- Nach dem Saunagang zunächst langsam abkühlen, etwa an der kalten Luft draußen, und erst danach kalt duschen, um Herz und Kreislauf durch den plötzlichen Temperaturunterschied nicht zu stark zu belasten.
- Zum Abschluss unbedingt eine entspannende Ruhepause für den Körper einlegen.
- Mit einem grippalen Infekt und Fieber sollten Sie die Sauna übrigens auf jeden Fall meiden und bei bekannten Vorerkrankungen besser ärztliche Rücksprache halten.