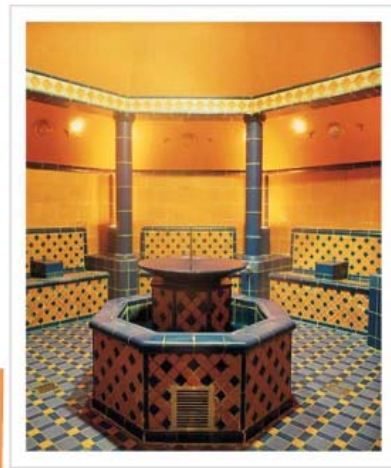




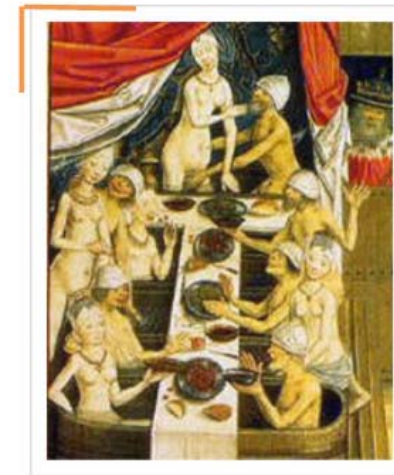
Ausgewählte Kapitel aus der Saunaforschung

von

Prof. Dr. Harald Maruna



Jahrestagung
Österreichisches
Sauna Forum
Frauenkirchen
2017





Themenbereiche

- 1. Herz-Kreislauf-System**
- 2. Venenerkrankungen**
- 3. Atemwegserkrankungen**
- 4. Diabetes**
- 5. Hauterkrankungen**
- 6. Alter**



Herz-Kreislaufsystem und Sauna (1)

1. In die Sauna bei Bluthochdruck?

A: Ja, aber ...

RR einstellen (lassen), Saunatemperatur und Abkühlung moderat

Langfristig senkt regelmäßiger Saunabesuch erhöhten Blutdruck

2. In die Sauna mit Herzschrittmacher?

A: Ja, aber ...

Ärztliche Freigabe, Saunieren im Liegen, 2 Minuten sitzen, langsam

aufstehen, moderate Kaltwasseranwendungen

Kein Tauchbecken (Blutdruckspitzen!)



Herz-Kreislaufsystem und Sauna (2)

3. Senkt Saunabesuch das Risiko für plötzlichen Herztod?

A: Ja!

Eindeutig nachweisbare Senkung des Risikos für plötzlichen Herztod bei regelmäßigen Saunagängern im Vergleich zu einer Gruppe von Nicht-Saunagängern

Effekt umso größer, je regelmäßiger, länger und häufiger Saunagänge erfolgen.

Ähnliche Resultate seit Kurzem für die höhergradige chronische Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche).

Conclusio: Regelmäßige Saunagänger haben eine höhere Lebenserwartung!



Venenerkrankungen und Sauna

1. Sind Venenerkrankungen (Krampfadern) Einschränkung für den Saunabesuch?

A: Nicht unbedingt

Saunieren im Liegen, 2 Minuten sitzen, dann langsames Aufstehen
Kaltwasserguss auf die betreffenden Stellen, mehrmals wiederholen
bis ausgeglichener Wärmezustand in den Beiden empfunden wird

2. Gilt das auch für akut entzündete Krampfadern, Hämorrhoiden?

A: Nein!

Hier muss auf den Saunabesuch verzichtet werden, bis
Beschwerden abgeklungen sind (unbedingt ärztliche Therapie!)



Atemwegserkrankungen und Sauna

1. Sauna bei Atemwegserkrankungen?

A: Ja, unbedingt!

In Lunge: Temperaturanstieg, verstärkte Schleimproduktion, Muskelentspannung, Entkrampfung, Stimulation der Abwehrleistung – sind erwünschte Effekte bei Atemwegserkrankungen

Sauna ist Indikation für: Chronische Bronchitis, Chronischobstruktive

Lungenerkrankungen (COPD), Asthma bronchiale, Patienten mit ständigen „banalen“ Infekten (Husten, Schnupfen, Heiserkeit...)



Diabetes und Sauna

1. Kann man als insulinpflichtiger Diabetiker in die Sauna gehen?

A: Ja, aber ...

- Insulinpumpe ablegen
- kein voller Magen, nicht nüchtern
- BZ testen: sollte über 110 mg/dl (oder 6,1 mmol/l) liegen
- unmittelbar vor Saunagang **kein** Insulin injizieren –Wärme beschleunigt Insulinwirkung und damit besteht Gefahr der Unterzuckerung (sog. „Hypo“)
- Füße immer warm halten
- eher kurz und heiß, als lang und warm saunieren, 2-3 Saunagänge
- viel trinken, kein Alkohol



Haut und Sauna

1. Sauna bei Hauterkrankungen?

A: Ja, aber ...

Erst Dermatologen/in kontaktieren

Haut wird stärker durchblutet, Ernährungszustand verbessert, Zellstoffwechsel und Hauterneuerung werden angeregt

Indikationen: Akne, Neurodermitis, Psoriasis

2. Bei trockener Haut: Nur ins Dampfbad, nicht in die Sauna?

A: Nein!

Haut wird stärker durchblutet = Verbesserung des Hautbildes

Nach jedem Saunagang: Eincremen der warmen Haut mit fettbetonter Hautcreme

Nach Saunabesuch: Rückfettendes Duschgel verwenden



Alter und Sauna

1. Bis zu welchem Alter kann man saunieren?

A: Keine Einschränkung, keine Altersgrenze!

In jedem Alter: Zellneubildung, Talgproduktion wird angeregt, Altersbedingte Rückbildungsprozesse verlangsamt, Training der Schweißdrüsen, Immunstimulation und Gefäßtraining (Infektvorbeugung, „Abhärtung“) Kein Saunabesuch aller Altersgruppen bei akuten Erkrankungen

2. Wird Zustand/Funktion der Gefäßwände in der Sauna verbessert?

A: Ja!

Einer japanischen Untersuchung zufolge wird durch die Sauna Zustand der Gefäßwände regeneriert. Einer altersbedingten „endothelialen Dysfunktion“ wird vorgebeugt. (Endothel = „Beschichtung“ der Gefäßwände)



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!

