

18.10.2022 - 14:01 Uhr

Regelmäßige Saunagänger stärken ihr Immunsystem und trotzen auch der Kälte besser



Schwäbisch Hall (ots) -

Was gibt es Schöneres als einen herrlichen Spaziergang durch den herbstlichen Wald und sich danach gemütlich in der Sauna zu entspannen? Während man die Wärme genießt, tankt der Körper neue Kraft und insbesondere das Immunsystem rüstet sich für kommende Aufgaben in Herbst und Winter. Wer regelmäßig in die Sauna geht und den Körper somit Temperaturreizen aussetzt, trainiert seine Wärme- und Kältereulation - Abwehrkräfte werden aktiviert und das Infektionsrisiko minimiert. Außerdem kommen regelmäßige Saunagänger bewiesenermaßen besser mit kühleren Temperaturen zurecht, egal ob im Büro oder zu Hause.

In der Ruhe liegt die Kraft

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und damit auch die Hochsaison für Erkältungen, Schnupfen, Influenza- und Corona-Viren. Zwei Jahre lang gehörten strenge Hygienevorschriften ebenso zum Alltag wie das Tragen von Masken, Desinfektion und Abstandhalten. Umso schwerer gestaltet sich der Neustart für das Immunsystem, es ist regelrecht aus der Übung. Saunabäder sorgen dafür, dass alle Bereiche des Körpers durchblutet und reichlich mit Nährstoffen versorgt werden. Gleichzeitig schwemmen Stoffwechselendprodukte aus, und nicht zuletzt werden die Abwehrkräfte trainiert.

"Neben einer weiteren Erkrankungswelle mit dem Covid-19-Virus, beschäftigt viele Menschen auch die gegenwärtige Energiekrise. Ob beispielsweise die Raumtemperaturen in Büros oder anderen Räumen grundsätzlich niedriger sein werden", sagt Philip Rock, Geschäftsführer bei [KLAFS](#). Die Entscheidung für die eigene Sauna daheim sei dabei sowohl eine gute Investition in das Wohlbefinden der ganzen Familie als auch in die Gesundheitsvorsorge.

Regelmäßiges Saunieren fördert die Fähigkeit des Körpers zur Kälteadaptation, der Anpassung an eine kühlere Umgebung. "Das heißt, wir fühlen uns schon bald auch bei etwas niedriger Raumtemperatur genauso wohl", weiß der Geschäftsführer zum Beispiel aus Studien von Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Hof/Saale.

Work-out für das Immunsystem

Wir wissen, dass körperliches Training wichtig für den Muskelaufbau und die Gesundheit ist. Aber wie baut man aktiv die Fitness des Immunsystems auf? Professor Karl-Ludwig Resch forscht schon seit vielen Jahren zum Thema "Saunabaden, Wärme- und Kältereulation". Er kommt zu dem Ergebnis: "Regelmäßiges Saunabaden führt schon nach wenigen Monaten dazu, dass der Körper mindestens die Hälfte aller Infektionen erfolgreich abwehren kann." Warum das so ist, verdeutlicht ein Blick in die biologischen Abläufe.

Wärme als Schutzschild

Bei starker Wärmeeinwirkung versucht der menschliche Körper einerseits, die Wärme abzuführen und die Haut zu kühlen. Die Blutgefäße werden weitgestellt, das Herz pumpt schneller, wie bei einem Automotor-Kühlsystem führen die kleinen Blutgefäße unter der Haut die Wärme ab. Wird eine gewisse Toleranzschwelle überschritten, aktiviert sich ein zweites Kühlsystem: Die Haut sondert Schweiß ab, der verdunstet. So entsteht Kälte, die jetzt das Blut in den Kapillaren abkühlt. Der Körper selbst setzt Wärme aber auch als Abwehr gegen Bedrohungen wie zum Beispiel Infektionen ein, wie der Arzt und Wissenschaftler erläutert: "Wie ein Turbo wirkt Wärme auf viele Katalysatoren im Körper und lässt viele Stoffwechselfvorgänge erheblich schneller ablaufen. Der Körper produziert bei erhöhter Wärmezufuhr spezielle Botenstoffe, 'freie Radikale' und 'Heat-Shock-Proteine'. Diese fungieren als eine Art "Sparringspartner" für das Immunsystem, weshalb regelmäßiges Saunieren Fitness und Schlagkraft des Immunsystems hoch effektiv verbessert"

Wärmeadaptation

Steigenden Temperaturen passen sich Menschen an: Untersuchungen haben gezeigt, dass bei längerfristigen Veränderungen der Umgebungstemperatur oder auch bei kurzen Wiederholungen, wie zum Beispiel beim regelmäßigen Saunabad, das Stressniveau abnimmt und die Schweißproduktion schneller startet. Diese Adaptation führt zu einer deutlich erhöhten Wärmetoleranz und einer effizienteren Wärmeregulation bei trockener Hitze, wie sie in der Sauna herrscht.

Kälteadaptation

Bei Kälte hingegen muss der Körper versuchen, dem Wärmeverlust und der damit verbundenen drohenden Auskühlung entgegenzuwirken. Die Fähigkeit dazu hat der Mensch im Laufe seiner Evolution jedoch weitgehend verloren, Grund ist auch der zunehmende Gebrauch isolierender Kleidung. Wärmeverlust versucht der Körper zunächst durch eine Verringerung der Hautdurchblutung auszugleichen - sichtbares Zeichen: die Gänsehaut. Reicht das nicht aus, folgt das Zittern als Ausdruck erhöhter Muskelaktivität.

Das Saunabad: positiver Effekt auf die Fitness des Körpers

Ob warme oder niedrige Temperaturen - der Körper gewöhnt sich bei wiederholter Aussetzung an beide Extremsituationen und reguliert sich selbst.

Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch: "Gerade Studien zum Saunabaden, das typischerweise immer aus einer ausgewogenen Kombination aus Wärmereiz und Kältereiz besteht, haben belegt, dass die vegetative Wärme- und Kältereulation trainiert und dadurch auch die Fitness des Immunsystems gesteigert wird."

Regelmäßiges Saunieren fördert also nicht nur starke Immunkräfte, sondern auch die Fähigkeit der körperlichen Kälteadaptation, der Anpassung an eine kühlere Umgebung. Menschen fühlen sich auch bei etwas niedriger Raumtemperatur wohl - Saunagänger können dem kommenden Winter als durchaus entspannter entgegenblicken.

Pressekontakt:

Deutschland:
Franziska Huß
T +49 791 501 418
franziska.huss@klafs.de
presse@klafs.de

Österreich:
Petra Stegmaier
T +43 5335 2330 122
petra.stegmaier@klafs.at

Schweiz:
Bianca Schilter
T +41 41 767 00 10
bianca.schilter@klafs.ch

Medieninhalte



Was gibt es Schöneres als einen herrlichen Spaziergang durch den herbstlichen Wald und sich danach gemütlich in der Sauna zu entspannen? Während man die Wärme genießt, tankt der Körper neue Kraft. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/80312 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100071556/100896686> abgerufen werden.