

12. Sauna-Mythen & Fakten

Häufige Irrtümer wissenschaftlich geklärt und Fun Facts.

- [Häufige Irrtümer — Wissenschaftlich geklärt](#)
- [Bewiesene Fakten & Fun Facts](#)

Häufige Irrtümer — Wissenschaftlich geklärt

Mythos	Fakt	Status
„Sauna hilft beim Abnehmen“	☐ Der Gewichtsverlust ist reiner Wasserverlust, der nach dem Trinken zurückkommt. Kein Fettabbau!	WIDERLEGT
„Sauna entgiftet den Körper“	△ Schweiß enthält nur minimale Mengen an Schadstoffen (0,1 %). Die Leber und Nieren „entgiften“ — nicht die Sauna.	TEILS WIDERLEGT
„Bei Erkältung in die Sauna gehen“	☐ Bei akuter Erkältung mit Fieber: NEIN! Zur Vorbeugung: JA , regelmäßiges Saunieren stärkt das Immunsystem.	DIFFERENZIERT
„Sauna ist schlecht fürs Herz“	☐ Im Gegenteil! 4-7× Sauna/Woche = 63 % weniger Herz-Kreislauf-Todesfälle.	WIDERLEGT
„Man muss auf der oberen Bank sitzen“	☐ Die untere Bank ist für Anfänger ideal. Jede Bank hat ihre Berechtigung.	WIDERLEGT
„Schwangere dürfen nicht in die Sauna“	△ Erfahrene Saunagängerinnen: Im 2. Trimester möglich. Anfängerinnen: Nein.	DIFFERENZIERT
„Kinder dürfen nicht in die Sauna“	☐ In Finnland saunieren Kinder ab ~4 Monaten! Ab 3 Jahren auch öffentlich.	WIDERLEGT
„Man muss mindestens 15 Minuten drin bleiben“	☐ Jeder entscheidet selbst! 8 Minuten sind völlig okay.	WIDERLEGT
„Sauna ersetzt Sport“	△ Sauna ergänzt Sport, ersetzt ihn aber nicht.	DIFFERENZIERT
„Alkohol in der Sauna ist okay“	☐ Gefährliche Kombination! In Finnland sterben jährlich Menschen dadurch.	WIDERLEGT

Bewiesene Fakten & Fun Facts

? Bewiesene Fakten

Regelmäßiges Saunieren...

- ...senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Laukkanen et al., JAMA 2015)
- ...reduziert das Schlaganfall-Risiko
- ...stärkt das Immunsystem und reduziert Erkältungshäufigkeit
- ...senkt den Blutdruck langfristig
- ...verbessert die Schlafqualität
- ...reduziert Stress und Cortisol-Spiegel
- ...kann das Demenz-Risiko senken (65 % bei 4-7× pro Woche!)
- ...verbessert die Lungenfunktion
- ...aktiviert Hitzeschockproteine (HSP), die Zellen schützen

? Fun Facts über Sauna

1. In Finnland gibt es mehr Saunen als Autos. 3,2 Millionen Saunen vs. ~2,7 Millionen PKW.
2. Das Wort „Sauna“ ist das einzige finnische Wort, das in alle Sprachen der Welt übernommen wurde.
3. In Finnland sagt man nicht „Ich gehe in die Sauna“ — man sagt „Ich gehe zur Sauna“. Die Sauna ist ein Ort, fast eine Person.
4. Ein durchschnittlicher Saunagang verbrennt ca. 300-500 Kalorien (durch erhöhte Herzfrequenz — NICHT durch Fettverbrennung).
5. Finnische Babys wurden traditionell in der Sauna geboren — wegen der Sterilität und Wärme.
6. Das finnische Parlament hat eine eigene Sauna!
7. In Deutschland gibt es ca. 2.200 öffentliche Saunaanlagen.
8. Der menschliche Körper hat 2-4 Millionen Schweißdrüsen.
9. Ein 15-minütiger Saunagang erhöht die Herzfrequenz ähnlich wie ein 15-minütiger leichter Lauf.
10. Die Therme Erding bei München hat 26 Saunen und ist die größte Therme der Welt.