

Die Laukkanen-Studien

Die Finnish Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study (KIHD)

Der finnische Kardiologe Prof. Jari A. Laukkanen (Universität Kuopio/Ostfinnland) hat die bedeutendsten Langzeitstudien zur Sauna-Gesundheit durchgeführt.

Studiendesign

- 2.315 finnische Männer, 42-60 Jahre alt bei Studienbeginn
- Beobachtungszeitraum: über 20 Jahre (Median: 20,7 Jahre)
- Veröffentlicht 2015 in JAMA Internal Medicine

Zentrale Ergebnisse

Saunahäufigkeit	Risikoreduktion (Herz-Kreislauf-Tod)	Risikoreduktion (Gesamtmortalität)
1× pro Woche	Referenz	Referenz
2-3× pro Woche	23 % weniger	24 % weniger
4-7× pro Woche	63 % weniger	40 % weniger


Weitere Ergebnisse aus der KIHD-Kohorte

- 4-7× Sauna/Woche → 70 % geringeres Risiko für kardiovaskulären Tod
- Häufiges Saunieren → deutlich reduziertes Schlaganfall-Risiko
- Regelmäßiges Saunieren → reduziertes Risiko für Herzinsuffizienz, Aortenaneurysma

Sauna & Demenz

Laukkanen et al. (Age and Ageing, 2017): Männer, die 4-7× pro Woche saunieren, haben ein 65 % niedrigeres Demenz-Risiko und ein 66 % niedrigeres Alzheimer-Risiko im Vergleich zu 1× pro Woche.

Kooperationspartner

- Prof. Peter Willeit (Medizin Uni Innsbruck, Österreich ) — Mitautor mehrerer Laukkanen-Studien
-