

Gesundheitliche Vorteile

Herz-Kreislauf-System

- Blutgefäße: Erweiterung in der Hitze → Zusammenziehen bei Abkühlung → trainiert die Elastizität
- Blutdruck: Langfristig senkend bei regelmäßigem Saunieren
- Herzfrequenz: Steigt auf 100-150 bpm (ähnlich moderater Ausdauer)
- Risikoreduktion: Herzinfarkt, Schlaganfall, plötzlicher Herztod

Immunsystem

- Regelmäßige Saunagänger erkranken seltener an Erkältungen
- Erhöhte Produktion von weißen Blutkörperchen
- Verbesserung der Immunantwort
- Häufiges Saunieren → reduziertes Risiko für Lungenentzündung (Pneumonie)

Haut

- Verbesserte Durchblutung → rosigeres Hautbild
- Öffnung der Poren → Reinigung
- Förderung der Hauterneuerung

Schlaf

- Saunieren am Abend verbessert die Schlafqualität
- Körpertemperatur sinkt nach der Sauna → fördert Einschlafen
- Muskelentspannung unterstützt erholsamen Schlaf

Stress & psychische Gesundheit

- Endorphin-Ausschüttung während der Sauna → Glücksgefühle
- Cortisol (Stresshormon) wird langfristig gesenkt

- Saunieren als Meditation — bewusstes Abschalten

Atemwege

- Warme Luft und Dampf befeuchten die Schleimhäute
- Eukalyptus/Latschenkiefer-Aufgüsse öffnen die Bronchien
- Regelmäßiges Saunieren kann Asthma-Symptome lindern
- Präventiv gegen Erkältungen — nicht bei akuter Erkältung!

Langlebigkeit

- Die KIHD-Studie zeigt: 4–7× Sauna/Woche = 40 % geringere Gesamtmortalität
- In Kombination mit kardiorespiratorischer Fitness noch stärkerer Effekt

Hitzeschockproteine (HSP)

- Werden bei Temperaturen ab 40 °C Körperkerntemperatur aktiviert
- HSP70 und HSP90 sind die wichtigsten
- Funktion: Schützen Zellen vor Hitzestress, reparieren beschädigte Proteine
- Wirken auch nach der Sauna weiter → langfristiger Schutzeffekt