

Regelmäßige Saunagänge können das Leben verlängern

Wer regelmäßig in die Sauna geht, kann sein Leben verlängern. So lautet das Ergebnis der jahrzehntelangen Forschung zur Sauna-Wirkung von Dr. med. Rainer Brenke.



Die Motivation, regelmäßig zu saunieren, geht längst über die Erhaltung des allgemeinen Wohlbefindens und den beliebten Wellnessfaktor hinaus. Dr. Brenke ist davon überzeugt, dass bei regelmäßiger Anwendung selbst manche Arztbesuche verhindert werden können. Eine interessante Beobachtung seiner Forschung ist die thermische Anpassungsfähigkeit des Körpers und die dadurch resultierende, langfristige Absenkung der Körperkerntemperatur.

Regelmäßige Saunagänger schwitzen schon nach wenigen Wochen gesünder und effizienter als zu Anfang. Auch frieren diese im Winter nicht so schnell und leiden im Sommer weniger

unter Hitze. In diesem Zusammenhang intensiviert der Organismus im Laufe der Zeit seine Möglichkeit zur Wärmeabgabe – bereits nach zehn Saunabädern steigt durch die stärkere Durchblutung die Hauttemperatur an. Die Wärmeabgabe wird so einerseits verbessert, andererseits bewirkt die dadurch verringerte Isolationswirkung der Körperschale durch regelmäßiges Aufheizen und Schwitzen in der Sauna ein langfristiges Absinken der Körperkerntemperatur.

– 90 °C Die Probanden der Studie nahmen das Absinken der Körperkerntemperatur binnen weniger Wochen auf 0,5 °C unter den Sollwert äußerlich nicht etwa durch Frieren oder Frösteln wahr – nach vollzogener thermischer Anpassung stellte sich der neue Sollwert einfach dauerhaft ein. „Eine um 0,5 °C niedrigere Körperkerntemperatur hätte eine Steigerung der Lebenserwartung um wenigstens fünf Jahre zur Folge. Würde man mit der thermischen Anpassung im mittleren Lebensalter beginnen, blieben immer noch zwei bis drei Jahre Verlängerung der Lebenserwartung.“, erklärt Dr. med. Rainer Brenke.

– 60 °C Eine thermische Anpassung von Saunagängern durch die Wechselreize ermöglicht gleichsam die Verzögerung von verschiedenen Alterungsprozessen: So wie die meisten Lebensprozesse temperaturabhängig sind, beschleunigt Wärme ganz allgemein viele Abläufe, während Kälte auch verlangsamernd wirken kann. Um die beschriebenen gesundheitlichen Effekte zu erzielen, ist das Aufheizen der Sauna bis auf 90 °C sowie das Abduschen mit kaltem Wasser ausschlaggebend. Regelmäßig betriebenes Saunabaden senkt schließlich die Körperkerntemperatur ab und stärkt die körpereigenen Abwehrmechanismen. „Japanische Studien belegen, dass die blutgefäßerweiternde Wirkung des Heiß-Kalt-Wechselreizes bei der Saunatherapie der Entstehung von Arteriosklerose entgegenwirkt. Außerdem führt die niedrigere Körperkerntemperatur zu einer verringerten Entstehung freier Radikale. Statistisch gesehen kann diese geringere Belastung des Organismus mit freien Radikalen wiederum ein Grund für ein längeres Leben sein, da jene den Alterungsprozess im Körper beschleunigen. In den letzten Jahren mehren sich internationale Befunde, dass wiederholte Wärmeanwendungen, wie die Sauna, das Gleichgewicht von Vorgängen, bei denen sich freie Radikale bilden, und ihren Gegenspielern zugunsten der Gegenspieler verschiebt. Dabei ist die klassische Sauna mit zwei bis drei Gängen à zehn bis 15 Minuten die effektivste Art, seinen Körper abzu härten. Wichtig für das Erweitern der Blutgefäße ist die

– 40 °C

heiße Luft und die anschließende Abkühlung – für den langfristigen Effekt also der Wechselreiz zwischen Wärme und Kälte. Schon nach wenigen Monaten sinkt die Körpertemperatur, während die Hauttemperatur ansteigt und sich die Abhärtung einstellt.“ so Brenke.

— 90 °C

Diese positiven Wirkungen kann man sich ganz leicht mit einer Sauna in die eigenen vier Wände holen. KLAFS ist Weltmarktführer für Sauna, Pool und Spa und bietet attraktive Sauna- und Wellnesslösungen für jede Wohnumgebung. So steht der regelmäßigen und wohltuenden Abhärtung des Körpers und der Ruhepause für den Geist im eigenen Zuhause nichts mehr im Wege. Mit Designlösungen für jeden Raum wird die heimische Sauna damit zum ganz privaten Gesund- und Jungbrunnen.

— 60 °C

Dr. med. Rainer Brenke war lange Jahre Chefarzt für Naturheilverfahren an der Hufelandklinik Bad Ems. Davor forschte er viele Jahre, unter anderem zum Thema Sauna, an der Berliner Charité. Mittlerweile lebt er wieder in Berlin und widmet sich der Fort- und Weiterbildung.

— 40 °C

Bildmotive:

Bildquelle: KLAFS GmbH & Co. KG

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.

Unter [diesem Link](#) stehen die Bilder in hoher Qualität zum Download zur Verfügung.



Die positiven Wirkungen des Saunierens kann man sich ganz leicht mit einer Sauna in die eigenen vier Wände holen. Denn KLAFS bietet attraktive Sauna- und Wellnesslösungen für jede Wohnumgebung.



Über Jahre hinweg regelmäßig betriebenes Saunabaden senkt die Körperkerntemperatur ab und führt neben der Stärkung der körpereigenen Abwehrmechanismen gegen freie Radikale und anderen Immunschwächen zu einer längeren Lebensdauer.



Dr. med. Rainer Brenke war lange Jahre Chefarzt für Naturheilverfahren an der Hufelandklinik Bad Ems. Davor forschte er viele Jahre, unter anderem zum Thema Sauna, an der Berliner Charité. Mittlerweile lebt er wieder in Berlin und widmet sich der Fort- und Weiterbildung.

Bild: Dr. Brenke