

Wirkungen der Sauna auf die Körpertemperatur

Mit einem Saunabesuch setzt man sich im Prinzip freiwillig einer klimatischen Extrembedingung aus. Denn in der Sauna herrscht eine Umgebungstemperatur von bis zu 100 Grad Celsius, während mancher Finne sich anschließend im Frost bei minus 30 Grad Celsius im Schnee wälzt. Aber auch ein normales Kaltbad von weniger Abgehärteten bei Temperaturen von 20 Grad Celsius und darunter belastet das menschliche Wärmesystem.

Allerdings herrschen im menschlichen Körper in den Organen, den Muskeln und der Haut nicht dieselben Temperaturen. Auch während des Saunabadens verändert sich die Temperatur der Haut schneller und anders als die Körperinnentemperatur, die nur um ein bis maximal zwei Grad variiert. Die Oberfläche der Haut erwärmt sich dagegen während eines zehnminütigen Saunagangs auf etwa 40 bis 42 Grad Celsius. Die kurzfristige Überhöhung der Körpertemperatur wird in der Fachsprache Hyperthermie genannt und ist beim Schwitzbad eine der erwünschten günstigen Wirkungen. Durch sie wird in erheblichem Ausmaß der Umsatz verschiedener Stoffe im Körper gesteigert. Eine solche Erhöhung der so genannten Kerntemperatur des Körpers von 37 auf 38 oder gar 39 Grad Celsius entspricht dem Vorgang, der während eines Fiebers stattfindet. Daher bezeichnet man die Sauna auch manchmal als künstliches Fieber.