

Sauna – Wirkung auf den Körper

Eins vorweg: Die meisten der Vorurteile, die das Saunabaden betreffen, sind eben nur Vorurteile und treffen nicht zu. So werden die Organfunktionen von Herz und Kreislauf durch Saunieren bei einer richtigen Dosierung nicht übermäßig beansprucht.

Der Blutkreislauf

Er hat die Aufgabe, alle Organe mit ausreichend Blut zu versorgen. Angesichts der dafür zur Verfügung stehenden Blutmenge von nur vier bis fünf Litern wird verständlich, daß das Blut zu manchen Zeiten rationiert wird. Nach dem Essen wird beispielsweise besonders viel Blut für die Verdauung zur Verfügung gestellt, weshalb man sich körperlich und geistig träge fühlt. Bei schwerer Arbeit wird das Blut in die Muskeln gepumpt und anschließend in die Haut transportiert, um die Wärme nach außen abzugeben. Dieses Transportsystem wird maßgeblich über den Puls und die Verengung bzw. Erweiterung der Blutgefäße gesteuert.

Wirkung der Sauna auf Herz und Kreislauf

Die Haut beinhaltet im Normalfall ca. 250 bis 500 ml Blut. Diese Menge kann erforderlichenfalls auf das zehnfache gesteigert werden, wenn das Nervensystem das für erforderlich hält. Dann wird man eine leicht errötete Hautoberfläche erkennen. In den meisten Fällen wird dies während des Saunabadens so sein. Damit das Blut während des Saunabadens auch wirksam über die Haut gekühlt werden kann, darf es nicht anderweitig gebunden sein (z. B. im Magen-Darm-Trakt durch

eine vorhergehende schwere Mahlzeit). Der Puls wird während des Schwitzens um maximal 50 Prozent ansteigen, während die Durchlaufgeschwindigkeit des Blutes sich verdoppelt. Vergleicht man dies mit der vier- bis sechsfachen Belastung des Herzens bei körperlicher Schwerstarbeit, dann sieht man, daß Saunabaden keine übergröße Belastung darstellt. Bei regelmäßigen Saunabesuchen, gewöhnt sich der Körper an die erhöhte Temperatur und der Puls wird immer weniger ansteigen.

Wirkung auf den Stoffwechsel

Das Saunabaden beeinflußt unter anderem auch die Tätigkeit der Schweißdrüsen. Bei einem normalen Saunabad mit drei Gängen wird rund ein halber bis ganzer Liter Flüssigkeit ausgeschwitzt. Dies führt zur vorübergehenden Eindickung des Blutes, da ihm Wasser entzogen wird. Als gewünschter Nebeneffekt werden auch mehr Ausscheidungsstoffe aufgenommen und abtransportiert.

Entschlackungsprozeß

Entgegen mancher Vermutung besteht Schweiß zu 99 Prozent aus Wasser und nur zu einem Prozent aus gelösten Stoffen (z. B. Kochsalz, Kalium, Harnstoff). Diese Schlacken werden normalerweise über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden. Wer in der Sauna schwitzt, erhöht den Ausstoß dieser Stoffe über die Haut nur geringfügig; sie werden jedoch vermehrt über den Harn ausgeschieden. Da sich aber im Urin nicht unbegrenzt Schlacken sammeln können, braucht der Körper mehr Flüssigkeit, um sie von den Nieren abtransportieren lassen zu können.

Ob und wieviel man beim Saunabaden trinken sollte, ist eine schwierige Frage. Wenn es so ist, daß die unmittelbar vor dem Saunagang konsumierte Flüssigkeit direkt für die Schweißbildung verwendet wird, würde dies die Entschlackung behindern. Andererseits wird durch die vermehrte Flüssigkeit zwar die Konzentration der Schlacken im Urin verringert,

insgesamt können über die größere Urinmenge aber doch mehr Giftstoffe ausgeschieden werden, die sonst beispielsweise als Nierensteine zur Last werden könnten. Wer also direkt nach der Sauna Wasser trinkt, erhöht den Entschlackungseffekt.

Atmung

Im Gegensatz zum Puls wird die Atemfrequenz vom Saunabaden kaum beeinflusst. Während ein Mensch im Ruhezustand sechzehnmal pro Minute ein- und ausatmet, steigert sich dies in der Sauna nur bei wenigen Menschen um maximal ein bis zwei Atemzüge. Auch die Tiefe der Atemzüge, d. h. die jeweils aufgenommene Luftmenge, verändert sich nicht. Wenn man bedenkt, daß sich Luft beim Erwärmen ausdehnt und daher die Sauna sauerstoffärmer ist, verwundert diese Feststellung. Der Grund für die gleichbleibende Atmung trotz geringerer Sauerstoffzufuhr pro Atemzug liegt darin, daß durch die Muskelentspannung auch weniger Sauerstoff benötigt wird.

Positiv wirkt sich der Saunabesuch auf die Vitalkapazität aus, also das Fassungsvermögen der Lunge. Dies liegt an der muskelentspannenden Wirkung der Sauna, die sich auch auf die Rumpfmuskulatur auswirkt. Ebenso wird die Bindegewebselastizität gesteigert, was zusätzlich Raum für die Atemluft schafft. Dieser Effekt macht sich durch das einfache Durchatmen bemerkbar. Ein weiterer positiver Effekt auf die Atemwege betrifft die Schleimhäute. Diese werden durch die ungewöhnliche Hitze in der Sauna zu vermehrter Schleimabsonderung angeregt, um sich vor dem Austrocknen zu schützen. Untersuchungen haben ergeben, daß sich in diesem Sekret besonders viele Abwehrstoffe gegen Krankheitserreger befinden, was uns quasi mit einem besseren Schutzschirm gegen sie ausstattet.