

Headline:

Saunieren senkt das Schlaganfallrisiko



Der Innsbrucker Epidemiologe Peter Willeit untersuchte gemeinsam mit finnischen Partnern den Einfluss von Saunabädern auf das Schlaganfallrisiko. Das Ergebnis: Regelmäßiges Saunieren senkt das Risiko erheblich.

Unabhängig von anderen Parametern wie Alter, Geschlecht, Lebensstil, Body Mass Index und kardiovaskulären Vorerkrankungen stellt die Frequenz von Saunabädern einen relevanten Einflussfaktor auf das Schlaganfall-Risiko dar.

Die Forschergruppe hat das Saunaverhalten von 1.628 regelmäßigen Saunagängern im Alter zwischen 53 und 74 Jahren unter die Lupe genommen. „Die über 15 Jahre laufende Studie zeigte, dass das Schlaganfall-Risiko mit der Häufigkeit von Sauna-Besuchen sinkt“, sagt Peter Willeit von der Medizinischen Universität Innsbruck.

— 90 °C
Personen, die zwei bis drei Mal wöchentlich in die Sauna gehen, haben um ein 14 Prozent geringeres Schlaganfallrisiko als Personen, die nur einmal in der Woche die Sauna besuchen. Noch viel deutlicher zeigt sich der Zusammenhang bei Leuten, die fast täglich die Sauna besuchen: Wer vier bis sieben Mal pro Woche in die Sauna geht, hat ein um 61 Prozent geringeres Schlaganfallrisiko.

— 60 °C
Regelmäßiges Saunabaden ist darüber hinaus ein sehr gutes Training für das Gefäß- und Immunsystem. „Wenn die Tage kürzer werden und es draußen kalt und nass ist, freuen sich Körper und Seele ganz besonders über wohltuende Wärme, die uns entspannen und regenerieren lässt - idealerweise zu Hause in wohnlicher, behaglicher Atmosphäre. Regelmäßiges Saunabaden stärkt den Kreislauf, wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus und Grippeinfektionen wird effektiv vorgebeugt,“ so Monika Kober, Geschäftsführerin von KLAFS Österreich, „selbst wer wenig Zeit für entspannende Maßnahmen hat, kommt mit zwei Saunagängen in Balance und kann besser Ein- und Durchschlafen.“

— 40 °C
Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:

KLAFS GmbH, Sonnwiesenweg 19, 6361 Hopfgarten
Tel.: +43 (0)5335 2330-0 | www.klafs.at

Quellen: <https://www.i-med.ac.at/pr/presse/2018/29.html>, Epidemiologe Peter Willeit

Bildquelle: KLAFS GmbH Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.