



Gestärkt durch Krisenzeiten: So gesund ist Saunieren

Viren können unser Immunsystem auf eine harte Probe stellen. Regelmäßige Saunagänge hingegen stärken die Abwehrkräfte. Sie wirken wie eine gesunde Trainingseinheit für den Körper. Doch was passiert im Körper genau beim heißen Schwitzbaden?

Wiederholte Saunagänge sind mit regelmäßigen Sporteinheiten zu vergleichen. Der Körper wird trainiert und kommt mit gewissen Situationen besser klar. Ein schneller Sprint zum Bus, welcher gleich abfährt? Für einen trainierten Läufer kein Problem. Die Winter- und Grippezeit, oder sogar die Corona-Pandemie? Für einen geübten Saunagänger kann es machbar sein.

Während einem heißen Schwitzbad in der Sauna steigt die Körpertemperatur um bis zu 1,5 Grad an. Der Körper reguliert die Hitze auf der Haut mit Abkühlmechanismen und schwitzt.

Nun beginnt das Gefäßtraining: Die Blutgefäße weiten sich, das Volumen in der Blutbahn steigt und das Herz pumpt kräftig.

Nach dem Saunabad folgt die Abkühlung unter der kalten Dusche, im Tauchbecken oder zur Winterzeit auch mal im frischen Schnee. Der zweite Teil des Gefäßtrainings sorgt dafür, dass sich die zuvor geweiteten Gefäße wieder zusammenziehen. Die Durchblutung ist in Schwung und der Stoffwechsel aktiviert.

— 90 °C
Dieses Training wappnet den Körper für den Wechsel zwischen warmen und kalten Temperaturen. Der Körper eines regelmäßigen Saunagängers kann gut mit dem Temperaturwechsel aus der heißen Sauna hinaus ins Kalte umgehen und unterkühlt nicht so schnell.

Und genau dieses Training stärkt das Immunsystem nachhaltig. Der gestärkte Körper tritt Krankheitserregern mit aktivierten Abwehrkräften entgegen, gibt Viren und Bakterien weniger Chancen den Körper anzugreifen und wird seltener krank.

— 60 °C
Umgangssprachlich wird oft gesagt: Die Sauna härtet ab. Medizinisch gesehen sorgt die Sauna für eine bessere Thermoregulation und das bedeutet auch: Saunabesuche machen den Körper fit gegen Krankheitserreger, stärken das Immunsystem und aktivieren die Abwehrkräfte.

Extra-Tipp: Natürliche Saunaaromen verbreiten während des Aufgusses nicht nur einen wunderbar erfrischenden Duft, die darin enthaltenen ätherischen Öle wirken zudem keimreduzierend und antibakteriell. Tiefe Atemzüge in der heißen und beispielsweise mit Minze erfrischten Saunaluft sind bei Viren und Bakterien im Rachenraum gänzlich unbeliebt.

— 40 °C
Bild 1:

Gestärkt durch Saunieren – Der große Unterschied zur sportlichen Trainingseinheit ist allerdings: Im Inneren des Körpers wird kräftig gearbeitet, man selbst kann den Saunagang allerdings in absoluter Entspannung genießen.



Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:
KLAFS GmbH
Sonnwiesenweg 19, 6361 Hopfgarten im Brixental
Tel.: +43 (0) 5335 2330
sowie im Internet unter www.klafs.at

Bildquelle: KLAFS GmbH
Abdruck honorarfrei unter Nennung der
Bildquelle.

— 90 °C

— 60 °C

— 40 °C