



INTERVIEW MIT  
PROF. DR. MED. RESCH:  
SAUNA UND TROCKENSALZ-  
INHALATION GEGEN DAS  
CORONAVIRUS

**KLAFS spricht mit Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch vom Deutschen Institut für Gesundheitsforschung in Bad Elster über mögliche Wirkungen von Saunawärme und Trockensalzinhalation gegen das Coronavirus.**

*Herr Prof. Resch, vielen Dank, dass Sie sich in dieser turbulenten Lage Zeit für unsere Fragen nehmen. Wir werden seit Wochen nahezu überflutet von Meldungen zu COVID-19. Viele Menschen rätseln: Kann ein Saunabesuch aus medizinischer Sicht tatsächlich etwas bewirken?*

Ja, und zwar in mehrfacher Hinsicht. Zu den wenigen Erkenntnissen, die für das SARS-CoV-2-Virus als gesichert angenommen werden können gehört, dass es sich in aller Regel zunächst im Nasen-Rachenraum

einnistet. Nun weiß man auch, dass Coronaviren allgemein und auch das neue Sars-CoV-2-Virus recht wärmeempfindlich sind. Und für die Sauna ist bekannt: „die heiße Luft im Saunaraum wirkt auf die Haut und die Atemwege“<sup>[1]</sup>. Das wird jeder bestätigen können, der einmal ein „richtiges“ Aufgussritual miterlebt hat. Es ist also gut vorstellbar, dass bei jedem Saunagang mit jedem Atemzug Viren in den oberen Atemwegen inaktiviert werden.

*In welcher Hinsicht könnte ein Saunabesuch noch gut sein in Zeiten von COVID-19?*

Der starke Wärmereiz – und auch der übliche deutliche Kältereiz nach jedem Saunagang haben zuverlässig und unmittelbar Auswirkungen auf den Teil unseres Immunsystems, der aktuell besonders wichtig ist, das angeborene oder unspezifische Immunsystem. Hier stürzen sich weiße Blutkörperchen, insbesondere sog. Killerzellen auf „neue“ Eindringlinge, also unbekannte Krankheitserreger. Diese Immunzellen arbeiten besonders gut bei erhöhter Körpertemperatur, weshalb die Natur die Entwicklung von Fieber erfunden hat. Man weiß schon recht lange, dass dadurch solche Immunzellen aktiviert werden<sup>[2,3]</sup>. Und dies konnte schon unmittelbar nach einem einmaligen Saunabesuch beobachtet werden<sup>[1]</sup>.

*Welche Wirkung können, die beim Aufguss in der Sauna hinzugefügten ätherischen Öle haben?*

Klar, der Geruch vieler ätherischer Öle wird von den meisten Menschen als angenehm empfunden. Es gibt aber auch wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen, dass ätherische Öle vielfältige und relevante positive Wirkungen auf die

Gesundheit haben. Beispielsweise gegen Bakterien und Pilze, aber auch gegenüber Viren und hier konkret gegenüber sog. RNA-Viren, zu denen auch die Coronaviren gehören<sup>[4]</sup>.

*Auch die Salzinhalation in der Sauna kann positive Wirkungen auf den Krankheitsverlauf haben?*

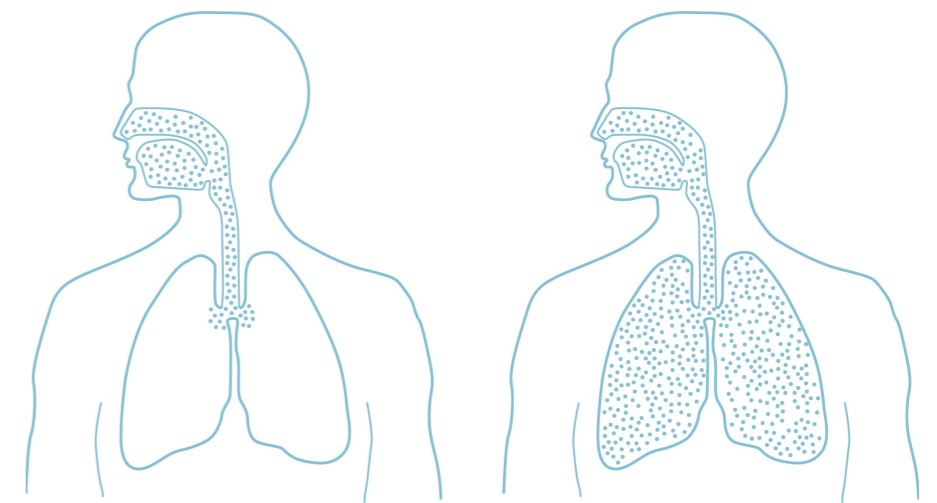
Das natürliche Heilmittel Sole und dessen Anwendung im Bereich der Lunge begeistert mich seit vielen Jahren. Bekannte Effekte des Sole-Aerosols lassen sich logisch und wissenschaftlich plausibel auf das Thema COVID-19 übertragen. Soleröpfchen wirken hygroskopisch, das heißt sie binden Feuchtigkeit aus der Umgebung. In der Lunge funktioniert das so: Lagert sich Salz ab, „zieht“ es Wasser durch die Schleimhaut in das Lumen der Lunge. Dadurch wird der in den Bronchien wie Lungenbläschen liegende Schleim verflüssigt, Feinstaubteilchen werden gelöst und damit im wahrsten Sinne des Wortes die Lunge gereinigt. Übrigens hat hier die Technik der Trockensolevernebelung noch einen wichtigen zusätzlichen Vorteil. Wie tief Solepartikel in die Lunge gelangen, hängt entscheidend von ihrer Größe ab. Tröpfchen haben die Tendenz, sich aneinanderzulagern, sodass schnell relativ große Tropfen entstehen, die dann vorwiegend bis ausschließlich in Nase und oberen Anteilen des Rachens hängen bleiben. Moderne Geräte



zur Trockensolevernebelung können demgegenüber eine Art Sole-Feinstaub erzeugen, mit dem sich Wirkungen bis in die tiefen Bereiche der Lunge realisieren lassen.

*Herr Prof. Dr. med, Resch, vielen Dank für die Beantwortung der Fragen.*

**Diese Interview-Fassung ist stark gekürzt.**



Eindringtiefe der mit Salz angereicherten Luft bei links herkömmlicher Technik und rechts Microsalt.

<sup>1</sup> Pilch W, Pokora I, Szygula Z, Palka T, Pilch P, Cisoń T, Malik L, Wiecha S. Effect of a single finnish sauna session on white blood cell profile and cortisol levels in athletes and non-athletes. J Hum Kinet. 2013 Dec 31;39:127-35. doi: 10.2478/hukin-2013-0075. eCollection 2013 Dec 18. PubMed PMID: 24511348; PubMed Central PMCID: PMC3916915.

<sup>2</sup> Roberts NJ Jr. Impact of temperature elevation on immunologic defenses. Rev Infect Dis. 1991 May-Jun; 13(3):462-72.

<sup>3</sup> Zellner M, Hergovics N, Roth E, Jilma B, Spittler A, Oehler R. Human monocyte stimulation by experimental whole body hyperthermia. Wien Klin Wochenschr. 2002 Feb 15; 114(3):102-7. PubMed

PMID: 12060966.

<sup>4</sup> Tariq S, Wani S, Rasool W, Shafi K, Bhat MA, Prabhakar A, Shalla AH, Rather MA. A comprehensive review of the antibacterial, antifungal and antiviral potential of essential oils and their chemical constituents against drug-resistant microbial pathogens. Microb Pathog. 2019 Sep; 134:103580.

