



Warum bleibt sportliche Kondition nicht erhalten, wenn man nicht trainiert?

«Insgesamt verfügt der Körper über mehrere Möglichkeiten der Anpassung an sportliche Belastung, diese bilden sich aber ebenso zurück, wie sie entstanden sind», betont Stephan Pretin, Oberarzt am Institut für Bewegungs- und Arbeitsmedizin der Uniklinik Freiburg. Bei regelmässigem Ausdauertraining beispielsweise steigen Herzgrösse und -leistung an, auch die Menge und die Zusammensetzung des Blutes werden verändert, damit die arbeitenden Muskeln besser mit Sauerstoff und Energie versorgt und Abbauprodukte wie Laktat schneller entsorgt werden können. Pausieren

? GUTE FRAGE

Sportler, ändert sich die Zusammensetzung ihres Blutes wieder recht schnell. «Strukturelle Umbauprozesse der Muskulatur oder des Herzmuskels erfolgen dagegen langsamer – daher sind gut trainierte Sportler auch in der Lage, nach längeren Pausen schneller wieder fit zu werden», so Pretin. Bei Gelegenheitsportlern dagegen findet man weniger strukturelle Anpassungen. Ihre «Kondition» beruht auf kurzfristigen Änderungen zum Beispiel des Stoffwechsels. Diese bilden sich schneller zurück.

VALÉRIE LABONTÉ
wissen@luzernerzeitung.ch

Sauna – mehr als heisse Luft

GESUNDHEIT Bringen Saunabesuche mehr als schweiss-treibende Entspannung? Ja, sagen neue Studien. Sogar das Leben wird verlängert.

LAJOA SCHÖNE
wissen@luzernerzeitung.ch

Sauna ist mehr als entspannende Wellness. Sie gilt gemeinhin auch als Prävention gegen Erkältungs- und Zivilisationskrankheiten. Der schroffe Wechsel zwischen extremer Hitze und Abkühlung trainiert das Immunsystem und wirke positiv auf Herz, Gefässe, Atemwege sowie Stoffwechsel, wird von Saunagängern betont.

Ob das wirklich stimmt, ist wissenschaftlich nicht einwandfrei gesichert. Studien zu diesem Thema gibt es nur wenige. Unbestritten ist, dass der Kreislauf angeregt wird und das Saunaprozedere in der Regel dem persönlichen Wohlbefinden förderlich ist.

Nun aber zeigte sich: Sauna kann effektiv mehr – sogar die Lebenserwartung verlängern. Das zumindest zeigt eine Studie in jenem Land, wo die Sauna elementarer Bestandteil der Landeskultur ist, in Finnland. Wissenschaftler der Universität Ostfinland in Kuopio haben in einer Langzeitbeobachtung ermittelt, dass häufige, am besten tägliche Saunabesuche Männern einen gewissen Schutz vor dem plötzlichen Herztod und anderen Herzrisiken bieten.

Je häufiger und länger, desto besser

Kardiologe Jari A. Laukannen und seine Kollegen verfolgten über 21 Jahre hinweg den Gesundheitszustand von 2315 ostfinnischen Männern, die zu Beginn der Erhebung zwischen 42 und 60 Jahre alt waren und Angaben zu ihren Saunagewohnheiten gemacht hatten.

Das im Fachblatt «Jama Internal Medicine» veröffentlichte Ergebnis war eindeutig: Je häufiger die Männer in die Sauna gingen und je länger sie es beim Schwitzen ausgehalten haben, umso seltener erlagen sie während der Beobachtungszeit einem plötzlichen Herztod, einem Herzinfarkt oder den Folgen anderer kardialer Ereignisse. Bei Männern mit der höchsten Saunahäufigkeit lag das relative Risiko eines plötzlichen Herztodes 63 Prozent niedriger. Die relative Sterblichkeitsrate verringerte sich insgesamt um 40 Prozent. Diejenigen, die bei einem Saunagang länger als 19 Minuten beim Schwitzen verbrachten, hatten ein um 52 Prozent tieferes relatives Sterblichkeitsrisiko als Männer, die lediglich 11 Minuten lang in der Kabine blieben. In der Schweiz wird meistens empfohlen, nicht länger als 15 Minuten in der Saunakabine zu verbringen. Vielleicht muss man das überdenken.

«Dies ist die erste Studie, die prospektiv nachweisen kann, dass eine regelmässige Saunanutzung das Risiko für den plötzlichen Herztod, koronare und kardiovaskuläre Mortalität wie auch für die Gesamtmortalität signifikant senkt», kommentierte Kardiologe Gian Flury aus Scuol die Studie im «Schweizerischen Medizin-Forum» und fügte hinzu: «Die Studienresultate sind aufgrund der robusten Datenlage klinisch relevant. Deshalb können wir Ärzte unseren Patienten regelmässiges Saunabaden als effiziente Primärprävention empfehlen.»

Gratisauna für alle Schweizer?

Flury, Chefkardiologe der Medizinischen Klinik Scuol, schlägt vor: «Das Bundesamt für Gesundheit und die Krankenkassen könnten (...) die Saunanutzung fördern, indem der gesamten Schweizer Bevölkerung ein kostenloser Saunazugang offeriert wird oder bei Nachweis einer regelmässigen Saunanutzung die Krankenkassenprämien verbilligt werden.»



Hinter dieser Tür fängt die Gesundheit an – das ist ein bisschen übertrieben, aber nicht ganz von der Hand zu weisen.

Getty

Wärme- und Kältereizen. Bei einer trockenen Hitze von bis zu 100 Grad steigt die Hauttemperatur im Laufe von 10 bis 15 Minuten auf etwa 42 Grad an. Die Blutgefässe weiten sich, die Durchblutung nimmt zu. Der Temperaturanstieg verstärkt die Bildung von weissen Blutkörperchen, Makrophagen und Lymphozyten – Substanzen, die für die körpereigene Abwehr zuständig sind.

Während der anschliessenden Abkühlphase in kühler Luft, im kalten Wasser eines Tauchbades oder im Schnee verengen sich die Blutgefässe wieder. Für die Gefässmuskeln bringt der ganze Wechsel einen beachtlichen Trainingseffekt mit sich.

Nicht verschwiegen werden soll, dass insbesondere bei vorbestehenden Erkrankungen (Atemwege, Herz/Kreislauf) auch eine gewisse Vorsicht geboten ist. Das finnische Sprichwort «Wer zur Sauna gehen kann, geht auch in die Sauna» sollte nicht in jedem Fall die Richtschnur sein, insbesondere im akuten Krankheitsfall. Bei chronischen Leiden dagegen kann Sauna hilfreich sein. Im Zweifelsfall den Hausarzt fragen.

Warum die Sauna fröhlich macht

Zu berücksichtigen sind die Effekte nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Ein Saunabad kann ein neues Lebensgefühl erwecken. Glaubt man finnischen Saunaexperten, wird in der Hitze der Sauna der Geist von

«Sauna zählt zu den am meisten unterschätzten Massnahmen, die der Prävention dienen.»

RAINER BRENKE, ARZT

Spannungen befreit und gewinnt sein inneres Gleichgewicht wieder. Ein Mensch, der von Sorgen bedrückt sei, verlasse die Sauna in ausgeglichener, ja fröhlicher Stimmung.

«Seit einigen Jahren versucht man zu ergründen, auf welcher neurophysiologischen Grundlage Wärme ein allgemeines Wohlbefinden zu vermitteln vermag», berichtet der Saunaexperte Brenke. Es wird angenommen, dass bestimmte temperaturabhängige Neuronen mit Serotoninrezeptoren im Zentralnervensystem das Wohlbefinden regulieren. Schädlicher Stress beeinträchtigt die Arbeit solcher Rezeptoren, Wärme könnte sie positiv beeinflussen.

Aufguss als Höhepunkt

Als geradezu euphorisierend empfinden die Saunagänger den Hitzekick, den ein Aufguss in der Saunakabine auslöst. Dabei wird Wasser über die heissen Steine des Saunafens gegossen, wodurch eine Dampf Wolke zur Decke schießt. Der Aufguss wird in vielen Saunabädern als Höhepunkt zelebriert. Finnen verwenden traditionell einen Birkenaufguss. Eine zusätzliche Wirkung des Aufgusses erreicht man durch die Zugabe von ätherischen Ölen verschiedener Heilpflanzen wie Kamille, Pfefferminze, Lavendel, Eukalyptus, Fichtennadeln oder Heublumen.

«Unbestritten ist die positive Wirkung ätherischer Öle auf die Psyche des Menschen, was im Rahmen einer allgemeinen Prävention durchaus von Bedeutung ist», erklärt Rainer Brenke – wobei auch das Ritual der Aufgussprozedur eine Rolle spielen dürfte.

Wie überhaupt der ganze Saunavorgang: Sich rund zwei Stunden Zeit zu nehmen, in Ruhe vor sich hinzuschwitzen und sich nach der Abkühlung auf einer Liege zu entspannen, ist immer eine kleine Auszeit von unserer hektischen Welt. Das macht Sauna so wertvoll. Wer sauniert, achtet auch sonst besser auf seine Gesundheit, was den positiven Effekt entscheidend verstärken kann.

Flury ist nicht der einzige Mediziner, der Feuer und Flamme ist für die Schwitzstube. «Sauna zählt zu den am meisten unterschätzten Massnahmen, die der Prävention vieler Erkrankungen dienen können», konstatiert auch Rainer Brenke. Der Berliner Internist und Facharzt für physikalische Medizin kommt in einer neuen Übersichtsarbeit zu dem Schluss, dass das regelmässige Saunieren sowohl zur gesundheitlichen Vorbeugung als auch zur Behandlung von Krankheiten mehr als bisher von Ärzten und Institutionen propagiert und gefördert werden sollte.

Grippale Infekte halbiert

Für keine andere Massnahme sei eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegenüber grippalen Infekten sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern so gut nachgewiesen wie für das Saunabaden, unterstreicht der Berliner Wissenschaftler. Zusätzlich werde die gesundheitliche Stabilität insgesamt erhöht. Untersuchungen hätten gezeigt, dass sich nach etwa einem Vierteljahr wöchentlichen Saunabesuchs die Zahl der grippalen

Infekte halbiert. Und wenn man doch einen Infekt habe, verlaufe er leichter als sonst.

Auch bei Hautkrankheiten kann Saunieren nützlich sein. Am deutlichsten ist ein positiver Saunaeffekt bei der Schuppenflechte (Psoriasis), wobei der Haupteffekt vermutlich durch die verringerte Infektanfälligkeit zu Stande kommt. Auch ein Teil der Neurodermitis-Patienten verträgt die Sauna gut und profitiert vom beruhigenden Einfluss der Sauna auf das vegetative Nervensystem. Bei einer chronischen Urtikaria (Nesselfieber) wird ebenfalls über eine positive Wirkung der Sauna berichtet.

In mehreren Studien wurden schmerzlindernde und entzündliche Wirkungen der Sauna beschrieben. Ihre Wärme kann bei rheumatischen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungssystems durch Freisetzung von Endorphinen lindernd wirken und die Beweglichkeit verbessern.

Training für die Gefässe

Die Wirkung eines Saunabades beruht auf dem gezielten Wechsel von extremen