

Der 24. September ist „Tag der Sauna“

Das diesjährige Motto ist „SAUNA. Eine Herzensangelegenheit!“



Das Sibyllenbader Sauna-Team eröffnet die Sauna-Saison.



Über das diesjährige Motto „SAUNA. Eine Herzensangelegenheit!“

Das aktuelle Motto behandelt das Herz des Menschen. Dabei stellt sich die Frage: „Was sagt das Herz zu so viel Wärme?“. In der öffentlichen Diskussion und der landläufigen Meinung wird eine Mehrbelastung des Herzens während des Sauna-Aufenthaltes angenommen. Die Annahme wird häufig schnell geschlussfolgert, da an heißen und schwülen Sommertagen viele, meist ältere Menschen, Beschwerden äußern. Dabei wird allerdings außer Acht gelassen, dass sich die feuchte Sommerwärme von den klimatischen Bedingungen eines Saunaraums unterscheidet. Der Wärme im Saunaraum setzen Menschen sich bewusst entspannt und unbekleidet aus, so dass der Körper ungehindert schwitzen kann. Im Anschluss folgt die wichtige Abkühlphase!

Bei Sonnenwärme und dem gleichzeitig belastenden Einfluss von UV-Strahlung durch das Sonnenlicht, bemerken Menschen häufig die körperliche Beanspruchung nicht, bis es zu einer Verbrennung der Haut (Sonnenbrand) oder sogar einem Sonnenstich kommen kann. Bei leichtem Wind und Wolken am Himmel unterschätzen viele Menschen das Risiko durch die Sonne.

Da der Einfluss von Wärme auf den menschlichen Körper von großem Interesse ist, wurden auf der Welt vielerlei Studien durchgeführt, die erforscht haben, wie sich der Körper und spezieller das Herz bei einem starken Temperaturanstieg verhält (vgl. Alles über Saunabaden, Auflage 26., 2012).

Folgende Erkenntnisse wurden gewonnen:

Die Herzschlagzahl (Puls je Minute) nimmt etwa um die Hälfte zu und die Ausstoßmenge an Blut verdoppelt sich in der Zeit gleichzeitig. Das Herz „entleert“ sich vollständig und arbeitet somit „ökonomischer“. Dieser Effekt tritt durch die ebenfalls erweiterten Blutgefäße auf. Der vermehrte Blutstrom ist hilfreich, um die von Außen auferlegte Wärme von der Haut in das Körperinnere zu transportieren. Dadurch wird die Haut nicht überhitzt und der Kern etwas wärmer. Später, während der Abkühlphase, verläuft der Wärmetransport dann in umgekehrter Richtung.

Bei einer vorgeschlagenen Aufenthaltsdauer im Saunaraum von 8 bis 12 Min. stellt die Mehrbelastung keine nennenswerte Belastung dar.

Für das Herz ist ausschließlich folgende Tatsache bedeutend: Mit der Entspannung der Hautblutgefäße werden auch die Herzkranzgefäße weit gestellt. Dadurch wird das Herz in der Saunawärme bedeutend besser versorgt und genährt (vgl. Alles über Saunabaden, Auflage 26., 2012).



Welche Vorteile hat Saunabaden für das Herz?

Die Nutzung von Wärme beim Baden ist seit Jahrhunderten ein Bestandteil vieler Kulturen. Es gibt zahlreiche Mythen zu den physiologischen und psychologischen Wirkungen des Wärmebades, doch leider fehlen in der medizinischen Literatur große kontrollierte Studien (vgl. Sauna & Bäderpraxis 4/2014) zur Auswirkung des Saunabades, zur wissenschaftlichen Untermauerung. Allerdings existiert eine beträchtliche Menge an Untersuchungen über die physiologischen Anpassungsmechanismen des Körpers an das Wärmebaden. Um die Rolle des Herzens im Zusammenhang mit diesen Mechanismen besser zu verstehen werden, die allgemeinen Anpassungsprozesse kurz erläutert (vgl. ebd.).

Wird der Körper der Saunahitze ausgesetzt, erhöht sich zunächst die Hauttemperatur. Um die Hitze abzuleiten und um die inneren Organe zu schützen, verringert der Körper die Durchblutung dieser Organe und erhöht die Blutzirkulation der Haut. Da viel Blut in der Peripherie und in der Haut benötigt wird, muss sich die Herzfrequenz erhöhen, um der steigenden Anfrage gerecht zu werden. Während die Arbeit des Herzens sich insgesamt nicht signifikant ändert, kann der Puls sich bis auf das Doppelte seiner normalen Frequenz steigern. Zusätzlich werden die Schweißdrüsen stimuliert, um über Verdunstung eine Hautkühlung zu ermöglichen. Einige der gesundheitlichen Vorteile von regelmäßigem, gesundheitsorientiertem Saunabaden sind nachweislich erhöhte Abwehrstoffe im Blut. Weiter werden die Gelenke geschmiert, Schmerz verursachende Substanzen werden schneller abtransportiert und das Herz-Kreislauf-System trainiert (vgl. ebd.).

Es gibt heute belastbare wissenschaftliche Aussagen, die die vorteilhaften, langfristigen Wirkungen des wiederholten Saunabadens auf das Herz belegen. Manche dieser Anpassungen können einen gesundheitlichen Nutzen hervorrufen, am auffälligsten ist dabei der geänderte Ruheblutdruck. Da sich die Arbeitslast des Herzens beim Saunabaden im Allgemeinen nicht erhöht, ist es wichtig anzumerken, dass das Risiko eines Myokardinfarkts („Herzinfarkt“) während des Saunabadens bei Saunagängerinnen und Saunagängern nicht erhöht ist (vgl. Sauna & Bäderpraxis 4/2014, S. 11f).

Eine aktuelle Studie von Dr. Tarek Bekfani von der Universitätsklinik Magdeburg untersucht nicht nur die präventive Wirkung, sondern auch die Wirkungen des Saunabades bei Vorerkrankung des Herzens (vgl. WDR-Bericht, Stand Februar 2024).



Saunabesuch im Alter - Ein Herz-Risiko?

„Wer zur Sauna gehen kann, darf sie auch benutzen.“ So lautet frei übersetzt ein altes finnisches Sprichwort (vgl. Sauna & Bäderpraxis 3/2013). Doch wie sieht es aus medizinischer Sicht aus? Mit dem steigenden Alter steigt auch das Risiko einer unerkannten Erkrankung, die durch die Belastung eines Saunagangs verschlimmert werden könnte. Doch gerade im Alter bietet regelmäßiges, gesundheitsorientiertes Saunabaden Vorteile.

„Es sei ärgerlich, so PD Dr. Brenke, ärztlicher Berater des Deutschen Sauna-Bundes, „dass das Saunabaden in Deutschland nicht viel häufiger als Gesundheitsprophylaxe für ältere Menschen empfohlen werde.“ Brenke führt weiter aus, „der Nutzen überwiegt bei weitem das Risiko. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und Krankheiten wird vorgebeugt. Die Sauna kann gerade bei altersbedingten Beschwerden wie Rheumatismus aushelfen. Jede Person, die auch schon vor dem hohen Alter die Sauna regelmäßig besucht hat, sollte auch im Alter einen Saunabesuch bestens vertragen. Beginnt man erst im hohen Alter mit dem Saunabesuch, so sollten zunächst ärztliche Untersuchungen vorgeschaltet werden, da das Herz möglicherweise nicht mehr die bewährte Leistungsstärke vorweist. Neben den gesundheitlichen Auswirkungen hat die Sauna auch eine gemeinschaftliche und kommunikative Rolle.“ (vgl. Sauna & Bäderpraxis 3/2013, S. 33).



Saunabesuche bei Herz-Erkrankungen

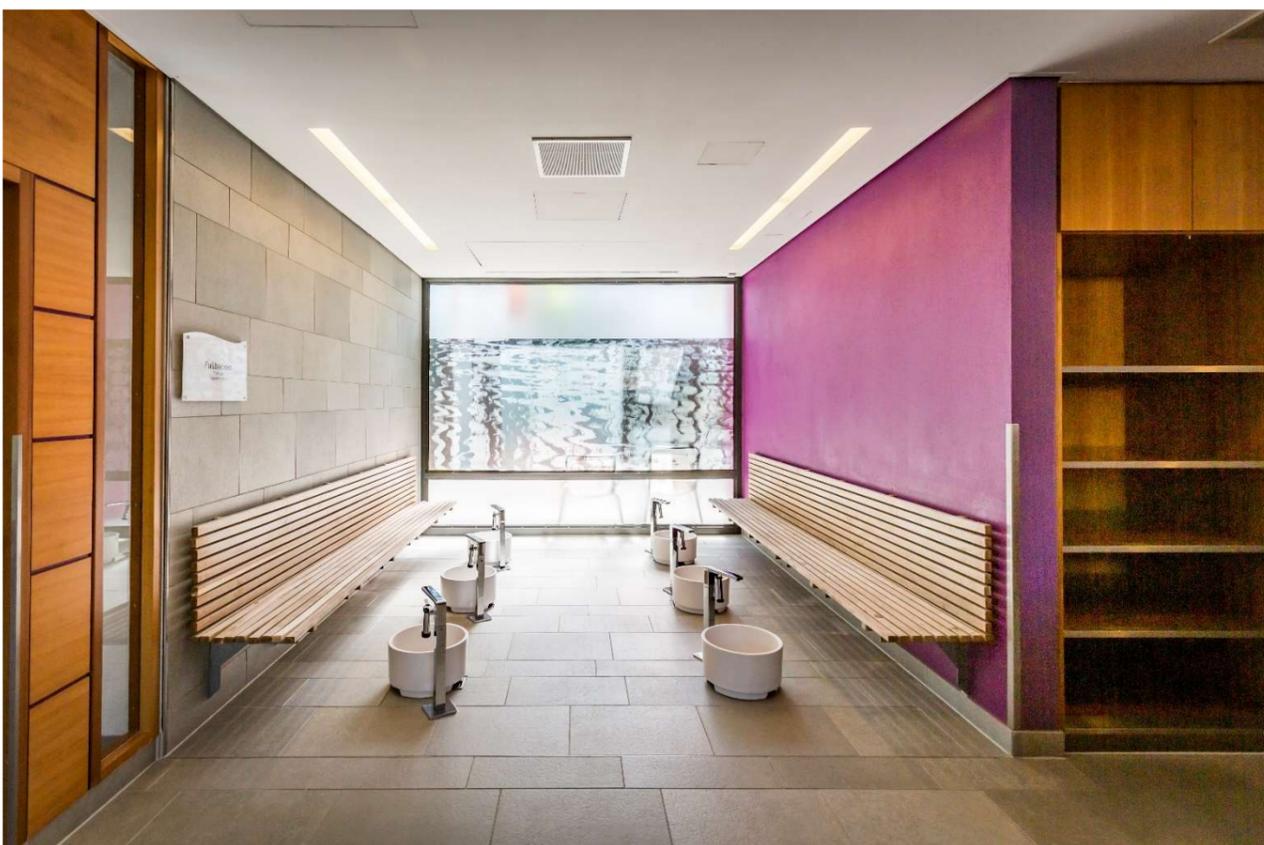
Bluthochdruck

Bei bekannten Erkrankungen wie etwa Bluthochdruck kann ein regelmäßiger Saunabesuch positive Veränderungen bewirken. Das haben Winterfeld und Team 1986, wie auch z. B. Gayda und Kollegen 2012 wissenschaftlich belegt. Ein Grund für den gesenkten Blutdruck ist u. a. eine nachlassende Aktivität des sympathischen Nervensystems bei regelmäßigen Saunabesuchen. Die Blutdrucksenkung kommt durch eine Erweiterung des funktionellen Gefäßquerschnitts zustande.

Herzinsuffizienz

Bei Herzinsuffizienzen wurden ebenfalls positive Effekte durch regelmäßige Saunabesuche festgestellt. So scheint die Weitstellung der peripheren Blutgefäße das Herz zu entlasten (vgl. Brenke 2022). Ein Resultat bei der Untersuchung von Basford und Kollegen 2009 stellte heraus, dass die Belastung auf einem Ergometer zwar gleichblieb, bei Herzinsuffizienz erkrankten Personen, der Ruhe-Noradrenalin-Spiegel im Blut allerdings um 24 Prozent sank. Daraus schlussfolgerten die Wissenschaftler, dass eine Reduktion der Stressbelastung des Herzens gefördert wurde. PD Dr. Brenke leitete daraus ab, dass die verbreitete Angst, durch Sauna Herzrhythmusstörungen zu provozieren, anscheinend weitgehend unbegründet sei (vgl. Brenke 2022).

Eine häufige Kombination bei einer Herzinsuffizienz ist das Vorhof-Flimmern. Bei dieser Art von Erkrankung schlagen die Vorhöfe des Herzens unkoordiniert und sehr schnell, so werden sie praktisch unwirksam für den Bluttransport. Eine steigende Gefahr entsteht dadurch, dass sich in den flimmernden Vorhöfen Blutgerinnsel bilden und diese wiederum ins Gehirn wandern und einen Schlaganfall auslösen. Damit niemand Gefahr läuft sich einem solchen Risiko auszusetzen, wird vor dem Saunabesuch ein Arztbesuch empfohlen. Denn es spielen mehrere Faktoren eine Rolle in einer solchen Situation. Ein wichtiger Faktor ist z. B., ob eine Hemmung der Blutgerinnung (Marcumarisierung) vorgenommen wurde, da die Sauna kurzfristig das Risiko einer Thrombusbildung erhöhen kann. Besteht eine solche Marcumarisierung und die Leistungsfähigkeit des Herzens ist ausreichend, so steht einem weiteren Besuch der Sauna soweit nichts im Wege (vgl. Brenke 2014).



Sauna mit Herzschrittmacher

Herzschrittmacher sind eine hilfreiche Entwicklung. Sie sind im Laufe der Zeit immer kleiner, technisch ausgereifter und sicherer geworden. Eine Reihe elektrischer Störungen am Herzen, die früher zur Leistungsminderung führten oder sogar lebensbedrohlich waren, können durch Implantation eines geeigneten Herzschrittmachers ausgeglichen werden. Meist wird wieder eine ungehinderte Teilnahme am alltäglichen Leben möglich, was auch Saunabaden einschließt.

Was ist beim Saunabaden anders als im Alltag? In der Sauna ist es heißer. Vor einer Überhitzung des Schrittmachers braucht man keine Angst zu haben, denn durch das Schwitzen wird Verdunstungskälte frei und das Gewebe um den Schrittmacher sowie das Blut werden nur wenig wärmer. Während früher noch die Bedeckung der Implantationsstelle durch einen feuchten Waschlappen beim Aufenthalt in einem Schwitzraum gegeben wurde, steht heute fest, dass ein Saunabad von 10 Minuten und einer Hitze von 85° C in Deckenhöhe zu keiner Stärkung der Schrittmacherfunktion führt.

Bei diesen Aussagen über die Robustheit eines Herzschrittmachers sollte dennoch nicht vergessen werden, dass die Grundstörung, bei vielen Krankheitsbildern durch den Schrittmacher nicht behoben wird, sondern dass lediglich die elektrischen Folgeerscheinungen einer Grunderkrankung behandelt werden. Ob Saunabaden gesundheitlich unbedenklich ist, hängt also weniger vom Einsatz eines Herzschrittmachers ab als von der eigentlichen Grunderkrankung. Nach ausführlichen Untersuchungen durch Prof. Dr. med. Klaus-D. Hüllemann, Facharzt für Innere Medizin, an Patienten mit zum Teil schwerwiegenden Herzerkrankungen, konnte keine zusätzliche Bedrohung durch den Saunabesuch festgestellt werden. Bei den Untersuchungen, bei einer Saunatemperatur von 80° C und 10-minütigem Saunaaufenthalt auf der Auftrittsbank, wurde lediglich eine einzige kritische Situation festgestellt: beim Lagewechsel, vom Liegen über das Sitzen zum Stehen. Hier kam es gehäuft zu Herzrhythmusstörungen. Deshalb sollte man, wenn man im Liegen sauniert, sich langsam aufsetzen, zwei Minuten in dieser Position verbleiben und dabei die Fersen heben. Die Wadenmuskulatur wird dadurch entspannt und im Gefolge wird das Blut der Beine durch die Wadenmuskulatur zum Herzen zurückbefördert; es versackt nicht nach unten (vgl.saunaindeutschland.de).



Der Saunagang bei akuter Herzschwäche (Studie mit PD Dr. med. Tarek Bekfani)



PD Dr. med. Tarek Bekfani ist Privatdozent und Oberarzt an der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Leiter der Herzinsuffizienz- und Kardiomyopathie-Sprechstunde eben da und hat den Master of Science in Clinical Trials an der Oxford Universität (2022-2024) abgeschlossen.

In diesem Jahr hat PD Dr. Bekfani eine Studie durchgeführt, bei den Personen, die an Herzschwäche leiden, zwei Mal in der Woche in einen 60 Grad Warmluftraum gegangen sind. Von 20 Personen konnten 18 verwertbare Ergebnisse liefern“ zwei mussten vorzeitig aufgrund einer Erkältung aussteigen. Der Frage, der Bekfani und sein Team nachgegangen sind, ist: Können auch Menschen mit einer ernsthaften Vorerkrankung des Herzens von regelmäßigen Saunagängen profitieren? Seit Jahren ist bekannt, dass Ausdauersport dem Herzen hilft. Er trainiert und fordert unseren Motor des Lebens. Die Frauen und Männer, die am Test teilnahmen, hatten zuvor einen umfangreichen Kardio-Check absolviert, mit einem Belastungs-Test auf dem Ergometer, einer Blutentnahme und einer Herz-Ultraschalluntersuchung.

Zusätzlich entnahm das Team um Bekfani den Probanden Muskelgewebsproben. Damit wurde untersucht, ob sich durch das „Saunatraining“ die Mitochondrien, die kleinen Zell-Kraftwerke der Muskeln, nach zehn Wochen, vermehrt hatten. Die Werte der Erhebung dienten als Basis- und Vergleichswerte in Bezug auf Veränderungen bei gemessenen Werten zum Ende der Studie. Das Team führte im Rahmen der Untersuchung Hypothesen zum Blutdruck, zur Belastbarkeit des Herzens, zur Muskelkraft sowie zur Veränderung der Sauerstoffversorgung bei der Atmung durch.

Ergebnisse der Studie Saunagang bei akuter Herzschwäche

Ergebnisse zum Blutdruck

Regelmäßiges Saunabaden führt lt. den Untersuchungen zu einem Ähnlichen Effekt auf das Herz, wie regelmäßiger, moderater Sport. Zu hoher Blutdruck normalisiert sich bereits nach 10 Wochen. Denn, wie beim Sport schlägt das Herz schneller, die Schweißproduktion beginnt, Gefäße weiten sich und das Herz arbeitet stärker.

Ergebnisse zur Belastbarkeit des Herzens

Durch die Mehrarbeit des Herzens kommt es zu einem Trainingseffekt, der sich signifikant in Bezug auf die Leistung der Teilnehmenden messen lässt und einer um rund 10% verbesserten Sauerstoffaufnahme führt. Laut Dr. Bekfani konnten weitere Studien eine solche Verbesserung durch Verabreichung von Medikamenten nicht ausweisen.

Ergebnisse zur Muskelkraft

Weiter konnte durch das Training des Herzmuskels eine Steigerung der Muskelkraft gemessen werden.

Fazit der Studie und Ausblick mit Herz

Viele Versuchs-Teilnehmende wollen ungeachtet ihrer Herzerkrankung auch weiterhin für ihre Gesundheit schwitzen, da sie das Saunabaden als eine Steigerung der Lebensqualität empfunden haben. Die Ergebnisse der Untersuchungen sollen lt. Dr. Bekfani durch eine weitere, repräsentative Studie mit rund 200 Patientinnen und Patienten bestätigt werden. Bekfanis erklärtes Ziel für die Zukunft heißt: Für Herz-Bluthochdruck Patienten und Patientinnen gibt es die Sauna von der Krankenkasse auf Rezept! (Quelle: Magdeburger Volksstimme, Juli 2024)



Der beste Weg zum Herzen eines Menschen geht durch den Magen

Gesunde Ernährung ist entscheidend, um das Herz-Kreislaufsystem zu unterstützen und Übergewicht entgegenzuwirken.

Hier einige Tipps für Zuhause:

Zitrone-Blaubeer-Minze-Wasser

Zitrone fördert die Verdauung. Blaubeeren sind ein wahres Superfood und schützen vor Herz-Kreislauf-Krankheiten. Minze kurbelt den Energiehaushalt sowie die Fettverbrennung an.

Zutaten für zwei Liter:

- 1 Zitrone in feinen Scheiben
- 100 g (gefrorene) Blaubeeren
- 10 Minzblätter
- Eiswürfel
- Wasser

Grüner Tee

Grüner Tee besitzt starke Antioxidantien, reduziert das schlechte Cholesterin, erhöht das gute Cholesterin und kann bei regelmäßigem Verzehr Bluthochdruck, Schlaganfällen und Herzinfarkten vorbeugen (vgl. Herzstiftung 3, Stand März 2024).

Anti-entzündliche Lebensmittel für ein gesundes Herz

Die Herzgesundheit kann durch den Konsum bestimmter Lebensmittel zusätzlich gefördert werden. Erforscht für eine entzündungshemmende Wirkung (reich an Antioxidationen) sind u. a. Lebensmittel mit viel Vitamin C oder Vitamin E. Besonders reich an diesen Stoffen sind:

- Obst: Blaubeeren, Erdbeeren, Aroniabeeren, Zitrusfrüchte
- Gemüse: Brokkoli, Spinat, Karotten, Tomaten
- Gewürze und Kräuter: Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, Wildkräuter wie Löwenzahn



Bei Herzschwäche – Ernährung anpassen!

In Deutschland leiden schätzungsweise etwa 2 bis 3 Millionen Menschen an Herzschwäche. Effektive Prävention und Behandlung erfordern auch Lebensstiländerungen der Betroffenen. So unterstützt eine herzgesunde Ernährung durchaus die Prävention oder Behandlung der sogenannten Herzinsuffizienz. Gesunde Fette tragen hierzu bei und sind u. a. enthalten in:

- Nüssen: z.B. Walnüsse
- Ölen: z.B. kaltgepresstem Kürbis-, Oliven-, Lein-, oder Rapsöl
- Fettem Seefisch: z.B. Hering, Makrele, Lachs

Neben der Wahl der richtigen Fette sind auch **entwässernde Lebensmittel** empfehlenswert:

- Kräuter und Gewürze: Salbei, Ingwer, Basilikum, Brennnesseln, Löwenzahn, Zitronenmelisse, Petersilie
- Gemüse: Fenchel, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Möhren, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Tomaten und Zucchini
- Obst: Beerenfrüchte, Wassermelone, Zitrone

(Quelle: ARD Gesund, Stand Mai 2023)

Bleiben Sie gesund!

Ihr Sauna-Team im Sibyllenbad

