

Finnische Sauna: Wohltuend, aber keine Herztherapie

Datum: 18.12.2023

Original Titel:

Finnish sauna bathing and vascular health of adults with coronary artery disease: a randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Verbesserung der Gefäßgesundheit durch Saunabaden?
- Randomisiert-kontrollierter Studie aus Kanada und Australien
- 41 Erwachsene mit stabiler KHK
- Untersuchung von peripherer Endothelfunktion, mikrovaskulärer Funktion, arterieller Steifigkeit und Blutdruck
- Keine signifikante Verbesserung der Gefäßgesundheit
- Bessere Hitzeakklimatisierung durch Sauna-Intervention

MedWiss - Regelmäßiges Saunabaden konnte in einer aktuellen Studie die Gefäßgesundheit von Erwachsenen mit stabiler koronarer Herzkrankheit nicht signifikant verbessern. Allerdings verbesserte sich die Fähigkeit zur Hitzeakklimatisierung bei den Probanden.

Regelmäßiges finnisches Saunabaden ist mit einem reduzierten Risiko für die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit assoziiert. Die physiologischen Mechanismen, die diesem Zusammenhang zugrunde liegen, sind bislang noch unzureichend bekannt.

Regelmäßig Sauna: Gut bei koronarer Herzkrankheit?

Eine aktuelle randomisierte, kontrollierte Studie hat nun untersucht, ob eine 8-wöchige finnische Saunaintervention die Herzgesundheit bei Erwachsenen mit koronarer Herzkrankheit (KHK) verbessern kann. Untersucht wurden folgende Parameter:

- periphere Endothelfunktion
- mikrovaskuläre Funktion
- zentrale arterielle Steifigkeit
- systolischer und diastolischer Blutdruck

Randomisierte, kontrollierte Studie mit 41 Erwachsenen mit KHK

Insgesamt 41 Erwachsene (62 Jahre; 33 Männer und 8 Frauen) mit stabiler KHK wurden entweder einer Saunaintervention oder einer Kontrollgruppe (n = 20) zugeordnet. Die Saunaintervention bestand aus 8 Wochen finnischem Saunabaden (n = 21; 4 Sitzungen/Woche; 20 - 30 min/Sitzung; 79 °C; 13 % relative Luftfeuchtigkeit). Nach der Saunaintervention war die Körpertemperatur in Ruhe

niedriger (-0,27 °C; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,54 - -0,01; $p > 0,046$) und die Personen schwitzten während der Saunaexposition mehr (0,3 l/h; 95 % KI: 0,1 - 0,5; $p = 0,003$).

Bei den Untersuchungen der Blutgefäße wurden keine Unterschiede festgestellt. So unterschied sich die Fluss-vermittelte Dilatation der Oberarmarterie nicht zwischen den Interventionen (Kontrollgruppe: 0,07 %; 95 % KI: -0,99 - 1,14 vs. Sauna: 0,15 %; -0,89 - 1,19; $p_{\text{Interaktion}} = 0,909$). Es wurden signifikante Unterschiede in der reaktiven Hyperämie zwischen den Gruppen festgestellt, die sich durch eine nicht-signifikante Verringerung der Reaktion in der Sauna-Gruppe und einer stärkeren Reaktion in der Kontrollgruppe zusammensetzten. Die Wissenschaftler stellten keine signifikanten Unterschiede in Blutflussgeschwindigkeit (zur Bestimmung der arteriellen Steifigkeit) sowie im systolischen und diastolischen Blutdruck zwischen den Interventionen fest.

Optimierte Temperaturregulation, aber keine Verbesserung der Gefäßgesundheit

Diese Ergebnisse zeigen, dass 4-mal finnische Saunieren pro Woche über einen Zeitraum von 8 Wochen die Gefäßgesundheit bei Erwachsenen mit stabiler koronarer Herzkrankheit nicht verbessern konnte. Das finnische Saunabad reduzierte die Körpertemperatur in Ruhe und verbesserte die Schwitzfähigkeit, was auf eine Wärmeakklimatisierung bei den Probanden hindeutet. Trotz der Anzeichen einer Hitzeakklimatisierung verbesserte das finnische Saunabad die Endothelfunktion, die mikrovaskuläre Funktion, die arterielle Steifigkeit und den Blutdruck jedoch nicht.

Referenzen:

Debray A, Gravel H, Garceau L, Bartlett AA, Chaseling GK, Barry H, Behzadi P, Ravanelli N, Iglesias-Grau J, Nigam A, Juneau M, Gagnon D. Finnish sauna bathing and vascular health of adults with coronary artery disease: a randomized controlled trial. *J Appl Physiol* (1985). 2023 Oct 1;135(4):795-804. doi: 10.1152/jappphysiol.00322.2023. Epub 2023 Aug 31. PMID: 37650138.