

## Neues aus der Saunastudie: Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen kann bei Männern und Frauen gesenkt werden

- **Hohe Sauna-Frequenz verringert kardiovaskuläres Sterberisiko um 70 Prozent**
- **Gendermedizin: Ergebnisse für Frauen und Männer relevant**
- **Wertvolle Langzeitstudie liefert weitere Ergebnisse**

**Die prospektive Langzeitstudie KIHD (Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study), untersucht u.a. das Sauna-Verhalten von über 1.600 Finninnen und Finnen. Der Tiroler Epidemiologe Peter Willeit liefert mit KollegInnen der Universität Ostfinnland nun weitere Ergebnisse: Demnach senkt eine Sauna-Frequenz von vier bis sieben Besuchen pro Woche die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit um bis zu 70 Prozent.**

Innsbruck, am 15. Jänner 2019: Herzinfarkt, Schlaganfall, Aortenaneurysma und Herzinsuffizienz sind Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, die nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen zählen. Ein deutlich reduziertes Risiko, an einer Herz-Kreislaufkrankung zu versterben haben allerdings Personen, die häufig die Sauna besuchen. Zu dieser Erkenntnis gelangen Peter Willeit, Neurologe und Epidemiologe an der Medizin Uni Innsbruck und Jari A. Laukkanen von der Universität Ostfinnland anhand vergleichender Analysen aus Daten der finnischen KIHD-Studie. Darin werden Daten von 1688 Männern und Frauen (51%) zwischen 53 und 74 Jahren seit Mitte der 1980er erhoben und ausgewertet. Dass häufiges Saunieren auch das Schlaganfall-Risiko erheblich senkt, konnte das österreichisch-finnische Team bereits in einer erst vor kurzem erschienenen Publikation belegen.

### **Häufiges Saunabad schützt Männer und Frauen**

Im Beobachtungszeitraum von 15 Jahren verstarben 181 StudienteilnehmerInnen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach Berücksichtigung möglicher sonstiger Einflussfaktoren konnte für die Häufigkeit und Dauer von Saunabesuchen ein eindeutiger Zusammenhang ermittelt werden: Finninnen und Finnen, die vier bis sieben Mal wöchentlich die Sauna besuchten, hatten ein um 70% geringeres Risiko, im Beobachtungszeitraum an einer Herz-Kreislaufkrankung zu versterben; bei jenen, die zwei bis drei Mal wöchentlich saunierten, war dieses Risiko immerhin noch um 29% reduziert. „Diese für Männer bereits zu einem früheren Zeitpunkt bestätigte Korrelation konnten wir nun auch für Frauen eindeutig nachweisen und damit eine Lücke in der wissenschaftlichen Literatur schließen“, führt Willeit die genderspezifische Relevanz der Untersuchung ins Treffen. Die Forscher haben in ihrer Analyse auch die Dauer des Saunaaufenthalts als Variable miteinbezogen und festgestellt: Wer länger als 45 Minuten pro Woche in der Sauna schwitzt, hat das vergleichsweise niedrigste kardiovaskuläre Risiko.

Die günstige, regulierende Wirkung häufiger Saunagänge auf den Blutdruck und die Herzfrequenzvariabilität dürften der Kausalität von Saunafrequenz und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit zugrunde liegen. In jedem Fall peilt Peter Willeit bereits die Überprüfung weiterer Hypothesen an, etwa inwieweit häufiges Saunieren in Kombination mit sportlicher Aktivität die positiven Effekte noch weiter verstärken kann. Studienleiter Jari Laukkanen: „Die Stärke dieser Langzeitstudie liegt

darin, dass unsere Studienpopulation dank dokumentiertem Risikoprofil und detaillierten Informationen zum Sauna-Verhalten sehr gut charakterisiert ist und damit auch in Zukunft weitere Fragestellungen zulässt.“

**Pressebild zum Herunterladen:** <https://www.i-med.ac.at/pr/presse/2019/02.html>

**Weiterführende Links:**

Sauna bathing is associated with reduced cardiovascular mortality and improves risk prediction in men and women: a prospective cohort study. BMC Med. 2018 Nov 29;16(1):219.

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-018-1198-0>

Clinical Epidemiology Team

<https://clinicalepi.i-med.ac.at/>

Universitätsklinik für Neurologie

<https://www.i-med.ac.at/neurologie/>