

Studie: Saunabesuche belasten den Körper wie moderates Sportprogramm

Schwitzen für die Wissenschaft: Anders als bisher angenommen sinkt der Blutdruck bei einem Saunabesuch nicht - er steigt. Und das sogar in einem vergleichbaren Maß wie bei einer kurzen, moderaten Sporteinheit. Das zeigt eine neue Studie von Sportwissenschaftlern der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU) in Zusammenarbeit mit dem Medical Center Berlin (MCB), die ihre Versuchsteilnehmer sowohl in die Sauna geschickt als auch auf ein Fahrradergometer gesetzt haben. Auch der Puls erhöhte sich beim Saunieren und beim Sport gleichermaßen. Die Studie wurde kürzlich im internationalen Fachjournal „Complementary Therapies in Medicine“ veröffentlicht.

Bisher galt es als allgemein anerkannt, dass ein Saunabesuch den Blutdruck senkt. „Man ging davon aus, dass sich die Körpergefäße durch die Hitze weiten und so der Blutdruck abfällt“, sagt der Sportwissenschaftler Dr. Sascha Ketelhut von der MLU. Deshalb werde Menschen mit niedrigem Blutdruck und Herz-Kreislaufstörungen von Saunabesuchen abgeraten, da es durch den Blutdruckabfall zum Bewusstseinsverlust kommen kann. „Hier sollte man jedoch zwischen akuten Auswirkungen eines Saunagangs und denen in der Ruhephase nach der Sauna unterscheiden. Über die akute Wirkung von Saunabesuchen wird viel vermutet, untersucht ist dagegen noch nicht viel“, so Ketelhut weiter.

Für ihre Studie rekrutierten die Wissenschaftler 19 Freiwillige, um die unmittelbare Wirkung von Saunabesuchen auf das Herzkreislauf-System zu überprüfen: Die Probanden nahmen an einer 25-minütigen Saunasitzung teil, währenddessen wurden sowohl ihr Blutdruck als auch ihr Puls regelmäßig gemessen. Dabei zeigte sich, dass Blutdruck und Herzfrequenz unmittelbar während des Saunabesuchs ansteigen. Die Werte sanken erst einige Zeit nach dem Saunabesuch unter das Ruhenniveau vor der Sauna. Für den zweiten Teil der Studie setzten die Forscher die Versuchsteilnehmer auf ein Fahrradergometer und ließen sie ein kurzes, einfaches Trainingsprogramm absolvieren. „Die gleichen Blutdruck- und Herzfrequenzwerte wie beim Saunabesuch erzielten die Probanden bei einer Belastung von etwa 100 Watt auf dem Fahrradergometer“, so Ketelhut. Das zeige, dass ein Saunabesuch durchaus eine gewisse körperliche Belastung darstelle. Für Menschen mit einem niedrigen Blutdruck kann Sportwissenschaftler Ketelhut Entwarnung geben: „Eigentlich kann jeder in die Sauna gehen, der moderate körperliche Belastungen beschwerdefrei toleriert. Nach dem Saunabesuch müssen Menschen mit einem niedrigen Blutdruck jedoch aufpassen, da dieser dann noch weiter als vor Beginn des Saunaaufenthalts gesenkt werden kann.“

Die Beobachtung des Forschers aus Halle deckt sich mit anderen Studien, die sich vor allem auf die langfristigen Folgen von Saunabesuchen konzentrierten und zum Beispiel positive Effekte für das Herzkreislauf-System nachweisen konnten. „Ein Saunabesuch ist eine körperliche Belastung. Längerfristig stellen sich dabei auch ähnliche positive Effekte wie beim Sport ein“, so Ketelhut. Beim Abnehmen würde das gesundheitsförderliche Schwitzen allerdings nicht helfen. „Der Effekt ist aufgrund der fehlenden Muskelaktivität sehr gering. Zwar verliert man beim Saunieren Gewicht, aber das ist nur die Flüssigkeit, die man ausschwitzt und später wieder zu sich nehmen sollte“, erklärt Ketelhut abschließend.

Originalpublikation:

Ketelhut S., Ketelhut R. G. The blood pressure and heart rate during sauna bath correspond to cardiac responses during submaximal dynamic exercise. *Complementary Therapies in Medicine* (2019). doi: 10.1016/j.ctim.2019.05.002