



Sauna bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

– nützlich oder schädlich?

Dr. med. Volker Schmiedel

Sauna – seit 1936 in Deutschland bekannt

Vielleicht gab es auch schon vorher die eine oder andere Sauna in Deutschland. Richtig bekannt wurde die Sauna – genauer: die finnische Trockensauna – aber im Rahmen der Olympischen Spiele 1936, als finnische Sportler Saunen mit nach Deutschland brachten, weil sie nicht darauf verzichten wollten. Die Idee des Saunierens setzte sich in den folgenden Jahrzehnten immer mehr durch. Als Mittel der Entspannung und zur „Abhärtung“ wollen viele gesundheitsbewusste Deutsche die Sauna nicht mehr missen. Nahezu jede Reha-Klinik, jedes Wellnesszentrum und jedes bessere Hotel bietet ihren Patienten bzw. Gästen die Möglichkeit zur Sauna an.

Bei der Sauna handelt es sich im Sinne der physikalischen Medizin um ein Heißluftbad mit anschließender Kaltapplikation. Auf Deutsch: Der Saunierende verbringt – je nach Gusto und Gewöhnung – zwischen 5 und 15 Minuten in trockener Hitze, die zwischen 40 und teilweise über 100° C beträgt. Direkt danach folgt eine Abkühlung. Gerade dieser Wechsel zwischen Hitze und Kälte ist unabdingbar für die therapeutischen Effekte, da hierdurch Gefäße und Immunsystem besonders gereizt werden. Die Abkühlung kann in Form eines Spazierganges in kühler Luft, einer Dusche mit temperiertem Wasser, einem Kneippischen Kaltguss des ganzen Körpers oder einem Sprung ins eiskalte Tauchbecken erfolgen. In der Regel werden zwei bis drei solcher Saunagänge mit Erwärmung und Abkühlung absolviert. Um lang anhaltende Adaptationsprozesse zu initiieren, sind ein bis drei Saunabesuche in der Woche sinnvoll.

Was bewirkt die Sauna?

Die Wirkungen der Sauna auf unsere Organe und StoffwechsellLeistungen sind mittlerweile gut erforscht:

- Die Herzfrequenz steigt in der Hitze auf etwa 100 bis 140 Schläge pro Minute an.
- Der Kreislaufwiderstand nimmt ab, die Gefäßspannung lässt nach und der Blutdruck, besonders der diastolische, zweite Wert sinkt ab.
- Die Haut wird stark durchblutet, die Schweißsekretion steigt stark an.
- Die Bronchien erweitern sich, der Atemwiderstand nimmt ab und die Sekretion der Schleimhäute des Atemtrakts nimmt zu.
- Das Immunsystem und der Stoffwechsel werden ange-regt.
- Die Muskulatur entspannt sich.
- Nierentätigkeit und viele hormonelle Prozesse werden an-geregt.
- Die Hautfunktion und die Durchblutung der Hautgefäße werden verbessert.

Welche Indikationen bestehen für die Sauna?

Aus den Wirkungen ergeben sich dann auch die wichtigsten Heilanzeigen für die Sauna, die sowohl präventiv als auch kurativ angewendet werden kann:

- „Abhärtung“ bei verminderter Infektoresistenz: Durch die gezielte und serielle Provokation mit Wärme- und Kältereizen wird das Immunsystem „abgehärtet“ und „Erkältungen“ vorgebeugt (in der Medizin existieren die Begriffe „Abhärtung“ und „Erkältung“ offiziell nicht – daher hier in Anführungszeichen).
- Chronische, rheumatische Erkrankungen: Chronische rheumatische Beschwerden (z. B. Polyarthritis, Morbus Bechterew), aber auch einfache muskuläre Verspannungen sprechen gut auf die Sauna an.
- Chronisch rezidivierende Erkrankungen der Atemwege: Patienten mit chronischer Bronchitis oder Asthma bronchiale profitieren von der Sauna.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Sowohl Bluthochdruck als auch periphere sowie koronare Durchblutungsstörungen stellen eine Anzeige für die Sauna dar – wenn man einige Punkte (s. u.) beachtet.

Kontraindikationen

– wo kann die Sauna gefährlich werden?

Wenn Menschen mit chronischen Erkrankungen ihren Arzt fragen, ob sie in die Sauna gehen dürfen, erhalten sie nicht selten eine negative Antwort. Das hat zwei einfache nachvollziehbare Gründe. Erstens erfahren Mediziner im Studium nur sehr selten etwas über die Sauna. Die meisten Ärzte (Ausnahmen bestätigen die Regel) wissen daher schlichtweg einfach nicht, wann die Sauna erlaubt (oder sogar hilfreich!) oder etwa verboten ist. Zweitens will sich der Arzt rechtlich absichern – wenn er Ihnen etwas erlaubt und Ihnen passiert etwas dabei, dann muss er möglicherweise dafür haften. Wenn er Ihnen etwas verbietet, was Ihnen eigentlich nicht schaden würde, kann ihm hingegen nichts passieren, da dann kein Schaden angerichtet werden kann – außer dass Ihnen der mögliche Nutzen der Sauna entgeht, was aber keine Klage begründen würde. Im Zweifel wird er dann also das Verbot bevorzugen.

Größere Chancen, dass der Arzt etwas von der Sauna versteht, haben Sie bei einem Arzt mit den Zusatzbezeichnungen „Naturheilverfahren“ oder „Physikalische Medizin“ – hier gehört die Sauna zum Lehrstoff und der Arzt sollte darüber Bescheid wissen.

Generell sollten Sie nicht mit akuten Krankheiten in die Sauna gehen. Dies betrifft den akuten Infekt genauso wie den frischen Herzinfarkt oder das floride Magen-Darm-Geschwür.

Allgemein kann man sagen, dass alle Krankheiten, die sich durch starke Wärmereize verschlimmern könnten, eine Gegenanzeige darstellen. Das sind beispielsweise der akute Schub von entzündlichen Gelenkerkrankungen, aktive Tbc und alle akuten Entzündungen (z. B. Gallenentzündung, akute Virushepatitis, Blinddarmentzündung). Auch Überfunktion der Schilddrüse, akutes Glaukom, Geschlechtskrankheiten, Epilepsie, akute Geisteskrankheiten



Sauna bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – nützlich oder schädlich?

(z. B. psychotischer Schub, schwere Depression) sind nicht für die Sauna geeignet.

(Unvollständige Aufzählung).

Das wichtigste Gebiet, bei dem dann auch von Hausärzten oder Kardiologen die meisten „Saunaverbote“ ausgesprochen werden, sind jedoch die Herz-Kreislauf-Krankheiten. Wegen der vermeintlich hohen Belastung für das Herz-Kreislauf-System wird die Sauna hier als gefährlich angesehen und in der Regel davon abgeraten. Dabei wird allerdings vergessen, dass die Sauna sogar eine Entlastung für die Gefäße und das Herz darstellt, da die Gefäße sich erweitern und die Herzdurchblutung verbessert wird. Wirklich gefährlich ist hier nicht die Wärme, sondern der nachfolgende Kältereiz! Patienten mit Bluthochdruck oder koronarer Gefäßerkrankung dürfen auf keinen Fall ins kalte Tauchbecken springen. Mit blutigen Blutdruckmessungen (Messsonde im Gefäß, dann in die Sauna und anschließend der Sprung ins kalte Wasser) hat man bei gesunden Versuchspersonen Spitzenwerte von über 300 mmHg gemessen. Das könnte die vorgeschädigten Gefäße oder das Herz tatsächlich überlasten.

Ein langsames Gehen in kühler Luft und anschließende vorsichtige Abkühlung mit Kneippschem Guss (erst rechtes, dann linkes Bein, rechter, dann linker Arm, dann Gesicht, Kopf, Nacken, Rücken und Bauch – alles langsam innerhalb von ein bis zwei Minuten nacheinander) führt nicht zu deutlichen Blutdruckanstiegen und ist daher gefahrlos durchführbar.

Eine gewisse Leistungsfähigkeit sollte gegeben sein. Direkt nach einem Herzinfarkt wird man niemanden in die Sauna schicken wollen. Wenn aber die Herzkranzgefäße untersucht wurden und der Gefäßstatus bekannt ist, dann reicht es aus, wenn ein Belastungs-EKG eine Leistungsfähigkeit über 75 W ergeben hat. Wurde diese Leistung problemlos (z. B. kein objektiver oder subjektiver Sauerstoffmangel, keine gefährlichen Herzrhythmusstörungen, kein übermäßiger Blutdruckanstieg oder gar -abfall) erbracht, dann ist in der Regel gegen die Sauna nichts einzuwenden (im Zweifel sollte natürlich immer der Kardiologe sein OK geben). Die Belastung durch die Wärme in der Sauna entspricht etwa derjenigen eines zügigen Treppensteigens. Wenn der Kardiologe nach einem Herzinfarkt also Treppen steigen sowie Ergometertraining mit mehr als 50 Watt erlaubt, dann gibt es eigentlich auch keine Einwände mehr gegen die Sauna.

Der medikamentös gut eingestellte Hypertoniker kann ebenfalls die Sauna aufsuchen. Ist der Blutdruck aber trotz Medikamenten noch deutlich erhöht, sollte die Sauna sicherheitshalber gemieden werden (auch hier den Kardiologen fragen, ob der Blutdruck eingestellt ist oder nicht). Gefährlich ist weniger die Wärme als vielmehr der schnelle und drastische Kältereiz. Bei einer sehr guten Blutdruckeinstellung besteht in der Sauna im Gegenteil die Gefahr, dass der Blutdruck zu stark absinkt, da sich die blutdrucksenkenden Effekte der Medikamente (besonders bei ACE-Hemmern) und der Sauna gegenseitig verstärken. Das Liegen

in der Sauna ist hier günstiger als das Sitzen. Beim Aufstehen darauf achten, dass es nicht zu schnell erfolgt und dass einem dabei nicht schwindelig wird. Wenn das der Fall sein sollte, sollten eher kürzere Saunazeiten, die tieferen Bänke und Saunen mit geringeren Temperaturen (der Aufguss ist ein besonders starker Wärmereiz und sollte dann ggf. gemieden werden) bevorzugt werden.

Hier noch einmal die wichtigsten Herz-Kreislauf-Gegenanzeigen:

- Akute entzündliche Herzkrankheiten (z.B. Myokarditis)
- Herz-Kreislauf-Dekompensation bei Herzschwäche
- Koronare Herzkrankheit mit Sauerstoffmangel bei geringen Belastungen
- Frischer Herzinfarkt
- Pulmonale Hypertonie (z. B. Cor pulmonale, Pulmonalsklerose, Mitralstenose)
- Fixierter Bluthochdruck, besonders Blutdruck, der von den Nieren ausgeht
- Hochgradige Herzrhythmusstörungen

Diese Empfehlungen stammen von Rohde, Jürgen: Kap. 2.37 Hydro- und Thermo-therapie, S. 317f. in: Schmiedel, Volker: Leitfaden Naturheilkunde, 5. Aufl., Elsevier, München, 2008.

Wenn Sie sich hier nicht eindeutig wieder finden, dann fragen Sie bitte im Zweifelsfall Ihren Hausarzt, Internisten oder Kardiologen. Ansonsten viel Spaß bei der Sauna!

Verfasser: Dr. med. Volker Schmiedel, Kassel

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*