

VERBESSERUNG DES BLUTKREISLAUFS  
REGENERATIONSUNTERSTÜTZUNG  
ENTGIFTUNG DES KÖRPERS  
SENKUNG DES ALZHEIMER-RISIKOS  
STRESSREDUZIERUNG  
FÖRDERUNG VON TIEFEM SCHLAF  
VORBEUGUNG VON ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN  
VERBRENNUNG VON KALORIEN  
VERBESSERUNG DES HAUTBILDES  
SAUNABADEN MIT FAMILIE UND FREUNDEN  
VERLEIHT EIN WOHLGEFÜHL



## 11 GESUNDHEITSVORTEILE DER SAUNA

**TYLÖHELO**  
Saunas making you better

# Die vielen Vorteile der Sauna

Über den gesundheitlichen Wert des Saunabadens wurde bereits viel geschrieben. Aus gutem Grund, denn es gibt nichts belebenderes als ein regelmäßiges Schwitzbad. Sie kommen zur Ruhe und Ihre Muskeln lockern sich, so dass Sie sich anschließend entspannter, gesünder und ausgeglichener fühlen.

Ein paar Minuten am Tag genügen, um sich besser zu fühlen. Die positive Reaktion des Körpers auf eine wohltuende Wärme ist von Menschen weltweit dokumentiert. Aus diesem Grund empfehlen immer mehr Ärzte das regelmäßige Saunabad.



## 1. SAUNABADEN VERBESSERT DEN BLUTKREISLAUF

Bei den hohen Temperaturen einer traditionellen Sauna oder einer Infrarotkabine erwärmt sich die Haut und die Körpertemperatur steigt an. In Reaktion auf diese erhöhten Wärmewerte weiten sich die Blutgefäße in der Nähe der Haut und der „Blutdruck“ steigt an. Medizinische Untersuchungen haben ergeben, dass die Herzfrequenz in der Sauna von 60 bis 70 Schlägen pro Minute auf 110 bis 120 Schläge pro Minute (140 bis 150 Schläge bei intensiverem Baden) ansteigt und nach dem Abkühlen häufig unter den normalen Wert sinken kann.<sup>[1]</sup> Es ist erwiesen, dass die regelmäßige Nutzung der Sauna das Risiko für Stress und Herzerkrankungen sowie für Schlaganfälle und Bluthochdruck verringert.<sup>[2]</sup>



## 2. SAUNABADEN UNTERSTÜTZT DIE REGENERATION NACH DEM SPORT

Das Saunabad hilft sich schneller von Aktivitäten zu erholen, indem es Gelenk- und Muskelschmerzen lindert und den Aufbau von Milchsäure beseitigt. Schon nach einmaliger Nutzung der Sauna steigen Wachstumshormone um 200-300%, welches zur Verringerung der Muskelatrophie beiträgt. Dieses bezieht sich auf eine Studie der Universität von Iowa.<sup>[3]</sup>

Bereits nach dreiwöchigem Training mit anschließendem Saunagang verlängert sich die Zeit bis zur Erschöpfung bei männlichen Distanzläufern um 32%. Regelmäßiges Saunabaden nach einem Krafttraining kann das Muskelwachstum fördern.<sup>[4]</sup>





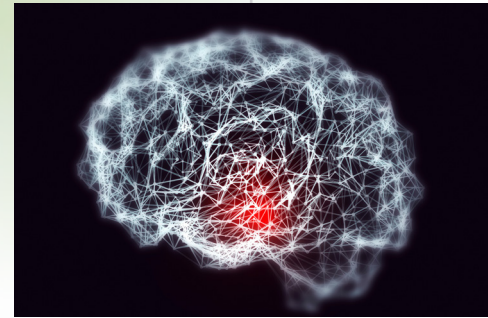
### 3. SAUNABADEN ENTGIFTET

Durch die Hitze in der Sauna steigt die Körpertemperatur an. Die Schweißproduktion dient in erster Linie der Kühlung des Körpers und besteht zu 99% aus Wasser. Das intensive Schwitzen kann dazu beitragen, den Gehalt von Blei, Kupfer, Zink, Nickel und Quecksilber im Körper zu senken.<sup>[5]</sup>



### 4. SAUNABADEN REDUZIERT DAS RISIKO AN ALZHEIMER ZU ERKRANKEN UM 65%

Eine 20-jährige Studie mit mehr als 2.300 Probanden an der Universität von Ostfinnland von Dr. Jari Laukkanen und seinen Kollegen ergab, dass die regelmäßige Nutzung der Sauna (4-7 Mal pro Woche) bei 80 Grad für 19 Minuten das Risiko für Alzheimer und Demenz senkte. Die Kontrollgruppe für diese Studie nutzte die Sauna nie oder selten (0-1 mal pro Woche).<sup>[6]</sup>



### 5. SAUNABADEN REDUZIERT STRESS

Die Benutzung der Sauna trägt dazu bei, dass der Körper Stress abbaut und reduziert das Risiko von Depressionen und anderen psychischen Störungen. Die durch das Saunabad verbesserte Atmungsfähigkeit wirkt therapeutisch gegen Depressionen und Angstzustände.



### 6. SAUNABADEN SORGT FÜR EINEN TIEFEREN SCHLAF

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Nutzung einer Sauna zu einem tieferen und entspannteren Schlaf führen kann. Der langsame Rückgang, der während des Saunabades gebildeten Endorphine, erleichtert das Einschlafen und begünstigt einen tiefen und erholsamen Schlaf.



### 7. SAUNABADEN HILFT BEI DER LINDERUNG VON KRANKHEITSSYMPTOMEN

Medizinische Untersuchungen zeigen, dass die regelmäßige Saunanutzung erheblich die Erkältungssymptome reduziert. Durch die Hitze der Sauna werden im Körper schneller weiße Blutkörperchen gebildet, die zur Bekämpfung von Krankheiten beitragen. Darüber hinaus kann das Saunabad die unangenehmen Symptome einer Erkältung, wie die Verstopfung der Nasennebenhöhle oder Allergien lindern.





## 8. SAUNABADEN VERBRENNT KALORIEN

Laut medizinischen Untersuchungen der US-Armee (Ward Dean, MD) kann „eine mäßig konditionierte Person in einer einzigen Sitzung leicht 500 Gramm in einer Sauna abschwitzen und dabei fast 300 Kalorien verbrauchen.“ Der Körper verbraucht diese Kalorien aufgrund der Beschleunigung der Herzaktivität. Wenn die Herzaktivität zunimmt und dieser Prozess mehr Sauerstoff erfordert, beginnt der Körper mehr Kalorien in nutzbare Energie umzuwandeln.<sup>[7]</sup>



## 9. SAUNABADEN REINIGT DIE HAUT

Wenn der Körper Schweiß produziert, wird die Haut gereinigt und abgestorbene Hautzellen werden ersetzt. Durch das Schwitzen werden Bakterien aus der Epidermis Schicht und den Schweißkanälen herausgespült. Es hat sich gezeigt, dass die Reinigung der Poren die Kapillardurchblutung verbessert und sich ein verfeinertes Hautbild einstellt.



## 10. SAUNABADEN MIT FAMILIE UND FREUNDEN

Während über den sozialen Nutzen selten gesprochen wird, ist er tatsächlich sehr wichtig. Die Sauna ist ein privater, persönlicher Ort der Entspannung und Einsamkeit. Sie können ein Saunabad aber auch gemeinsam mit der Familie oder Ihren Freunden genießen.



## 11. EIN SAUNABAD FÜHLT SICH EINFACH GUT AN

Eine Sauna fühlt sich nicht nur gut an, sie tut Ihnen auch gut.



1. Laukkanen, Tanjaniina. "Sauna Bathing and Mortality." JAMA, American Medical Association, 1 Apr. 2015, [jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2130724](http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2130724).
2. "Scientists Uncover Why Sauna Bathing Is Good for Your Health." ScienceDaily, ScienceDaily, 5 Jan. 2018, [www.sciencedaily.com/releases/2018/01/180105124005.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2018/01/180105124005.htm).
3. Iguchi, Masaki, et al. "Heat Stress and Cardiovascular, Hormonal, and Heat Shock Proteins in Humans." Journal of Athletic Training, vol. 47, no. 2, 2012, pp. 184–190, doi:10.4085/1062-6050-47.2.184., <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3418130/>
4. Patrick, Rhonda. "Hyperthermic Conditioning's Role In Increasing Endurance, Muscle Mass, and Neuro genesis." Found My Fitness, [www.foundmyfitness.com/reports/sauna-report.pdf](http://www.foundmyfitness.com/reports/sauna-report.pdf).
5. ProHealth.com • December 21, 2005. "To Sweat or Not to Sweat? Saunas and Detoxification." Prohealth, 21 Mar. 2018, [www.prohealth.com/library/to-sweat-or-not-to-sweat-saunas-and-detoxification-22920](http://www.prohealth.com/library/to-sweat-or-not-to-sweat-saunas-and-detoxification-22920).
6. Laukkanen, T, et al. "Sauna Bathing Is Inversely Associated Dementia and Alzheimer's Disease in Middle-Aged Finnish Men." Current Neurology and Neuroscience Reports., U.S. National Library of Medicine, 1 Mar. 2017, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27932366](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27932366).
7. Dean, Ward. "Effect of Sweating." JAMA, American Medical Association, 7 Aug. 1981, [jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/360118](http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/360118).

**TYLÖHELO**  
Saunas making you better

Für weitere Informationen besuchen Sie  
[www.tylohelo.com](http://www.tylohelo.com)

Klaus Schlenker GmbH  
Gottlieb-Daimler-Str. 30-34  
28816 Stuhr (bei Bremen)  
[info@schlenker-gmbh.de](mailto:info@schlenker-gmbh.de)  
[www.schlenker-gmbh.de](http://www.schlenker-gmbh.de)