



#139

Sauna & warme Dusche: Wie Wärme deinen Schlaf verbessert | Biohack

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max, wie eine warme Dusche oder ein kurzer Saunagang vor dem Schlafengehen die Schlafqualität verbessern kann. Die Wärme erweitert die peripheren Blutgefäße, was dem Körper hilft, seine Kerntemperatur schneller zu senken. Dieser Temperaturabfall ist ein wichtiges Schlafsignal. Entscheidend sind der richtige Zeitpunkt und die richtige Dauer der Wärmeanwendung, um eine aktivierende Wirkung zu vermeiden.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Eine Erhöhung der Körpertemperatur vor dem Schlafen, beispielsweise durch eine warme Dusche oder Sauna, kann das Einschlafen beschleunigen.
- 02 Der physiologische Mechanismus dahinter ist die Erweiterung der peripheren Blutgefäße, was eine effizientere Wärmeabgabe ermöglicht.
- 03 Diese beschleunigte Wärmeabgabe führt zu einem schnelleren Abfall der Körperkerntemperatur, was neben Melatonin und Adenosin ein zentraler Schlafreiz ist.
- 04 Der ideale Zeitpunkt für die Wärmeanwendung ist etwa ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
- 05 Eine zu späte oder zu intensive Wärmeanwendung kann den Kreislauf aktivieren und das Einschlafen erschweren.
- 06 Die optimale Wassertemperatur für eine Dusche liegt bei etwa 40-43 Grad Celsius, bei einer Dauer von ca. 10 Minuten.
- 07 Ein kurzer Saunagang von 10 Minuten ist ausreichend, um den gewünschten Effekt zu erzielen; längere Saunagänge können kontraproduktiv sein.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Der Mechanismus: Warum Wärme beim Einschlafen hilft

Mario und Max erläutern, dass der Körper zum Einschlafen einen Abfall der Kerntemperatur benötigt. Eine warme Dusche oder ein Saunagang erweitert die Blutgefäße in Haut, Händen und Füßen. Dies ermöglicht eine schnellere und effektivere Abgabe von Körperwärme, wodurch die Kerntemperatur sinkt und ein starkes Schlafsignal an den Körper gesendet wird.

Die richtige Anwendung: Zeitpunkt und Dauer

Für den optimalen Effekt sollte die Wärmeanwendung nicht zu kurz vor dem Schlafengehen stattfinden. Die Hosts empfehlen einen Abstand von mindestens einer bis zwei Stunden. Eine heiße Dusche direkt vor dem Zubettgehen kann den Kreislauf aktivieren und das Einschlafen behindern. Eine Dauer von etwa zehn

Minuten bei einer Wassertemperatur von 40–43°C wird als ideal angesehen, um die Gefäße ausreichend zu weiten, ohne den Körper zu überlasten.

Sauna als Alternative zur Dusche

Auch ein Saunagang kann genutzt werden. Anders als oft angenommen, sind für den schlaffördernden Effekt keine langen Sitzungen nötig. Bereits zehn Minuten reichen aus, um die Gefäßerweiterung anzuregen. Längere oder sehr heiße Saunagänge können den Körper hingegen zu stark belasten und eine aktivierende, schlafhindernde Wirkung haben.

Praktische Umsetzung und persönliche Erfahrungen

Obwohl die Methode wissenschaftlich fundiert ist, wenden die Hosts sie persönlich selten an, da es im Alltag oft an der passenden Gelegenheit oder dem richtigen Timing fehlt. Als Alternativen zur klassischen Sauna werden Infrarotkabinen, ausziehbare Wohnungssaunen oder Saunadecken erwähnt. Mario merkt an, dass er abends gerne badet, dies aber eher zur allgemeinen Entspannung und nicht gezielt zur Schlafförderung tut.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Probiere aus, ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen für etwa 10 Minuten warm zu duschen.
- Falls du eine Badewanne hast, kannst du stattdessen ein warmes Bad nehmen, um einen ähnlichen Effekt zu erzielen.
- Wenn du Zugang zu einer Sauna hast, nutze sie für einen kurzen Gang von etwa 10 Minuten.
- Achte darauf, die Wärmeanwendung nicht zu intensiv (zu heiß) oder zu lang zu gestalten, um eine unerwünschte Aktivierung des Kreislaufs zu vermeiden.
- Experimentiere an einigen Tagen oder über ein paar Wochen mit der Methode, um herauszufinden, ob sie deine persönliche Schlafqualität verbessert.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Melatonin	Ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert und als Schlafsignal bekannt ist.
Adenosin	Eine Substanz im Körper, die während des Wachseins ansteigt und Schlafdruck erzeugt.
Finnische Sauna	Klassische Form der Sauna, die im Podcast als Alternative zur Infrarotkabine genannt wird.

Infrarotkabine

Wird als erschwinglichere Alternative zur Sauna erwähnt, die ebenfalls für die Wärmeanwendung genutzt werden kann.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.