



# #112

## Sauna: Was bringt sie wirklich für Herz, Schlaf, Regeneration und Langlebigkeit?

Finnische Sauna im Evidenz-Check: Effekte, Risiken, Routinen und die häufigsten Mythen

**WORUM GEHT'S**

In dieser Folge erörtern Mario und Max die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur finnischen Sauna. Sie beleuchten die physiologischen Prozesse, die bei einem Saunagang im Körper ablaufen, von der Erweiterung der Blutgefäße über die Ausschüttung von Hitzeschockproteinen bis hin zur Aktivierung des Parasympathikus. Basierend auf Studien, hauptsächlich aus Finnland, diskutieren sie die gesundheitlichen Vorteile regelmäßiger Saunanutzung für Herz-Kreislauf-System, Demenzprävention, Schlaf und sportliche Regeneration.

**AUF DEN PUNKT**

## Key Takeaways

---

- 01** Die finnische Sauna (70-100 °C, 10-20 % Luftfeuchtigkeit) ist am besten wissenschaftlich untersucht und zeigt die deutlichsten gesundheitlichen Effekte.
- 02** Im Körper löst die Hitze eine Stressreaktion aus, die einer leichten Ausdauerinheit ähnelt: Herzfrequenz und Blutvolumen steigen, Gefäße erweitern sich und die Körperkerntemperatur erhöht sich.
- 03** Durch die erhöhte Körpertemperatur werden Hitzeschockproteine (HSPs) ausgeschüttet. Diese Proteine haben eine antioxidative Wirkung und helfen, beschädigte Proteine im Körper zu reparieren.
- 04** Regelmäßige Saunagänge (4-7 Mal pro Woche für je 15-20 Minuten) können laut einer großen finnischen Studie das Risiko für plötzlichen Herztod, koronare Herzkrankheiten und Demenz signifikant senken.
- 05** Saunieren kann den Schlaf verbessern, indem es die Körperkerntemperatur nach dem Saunagang absenkt. Dies unterstützt die natürliche Temperatursenkung des Körpers in der Nacht und kann zu mehr Tiefschlaf führen.
- 06** Nach dem Sport, insbesondere Krafttraining, kann die Sauna die Regeneration durch eine gesteigerte Ausschüttung von Wachstumshormonen und eine verbesserte Durchblutung fördern.
- 07** Der Mythos des "Detox" durch Schwitzen ist wissenschaftlich nicht haltbar. Der Schweiß besteht zu über 99 % aus Wasser; Giftstoffe werden primär über Leber und Nieren abgebaut.
- 08** Für Männer mit Kinderwunsch kann die hohe Temperatur im Hoden die Spermienqualität temporär beeinträchtigen. Nach Absetzen der Saunagänge normalisiert sich die Qualität wieder.

**IM DETAIL**

## Die Folge in Abschnitten

---

## Was ist eine finnische Sauna?

Mario und Max definieren zu Beginn die klassische finnische Sauna. Sie ist durch hohe Temperaturen von 70 bis 100 Grad Celsius (meist um die 90 Grad) und eine sehr niedrige Luftfeuchtigkeit von 10 bis 20 Prozent gekennzeichnet. Davon grenzen sie die kreislaufschonendere Biosauna (45-60 Grad), das Dampfbad (hohe Luftfeuchtigkeit) und die Infrarotsauna (Tiefenwärme durch Strahlung) ab. Die wissenschaftliche Evidenz bezieht sich fast ausschließlich auf die finnische Variante.

## Was passiert im Körper während eines Saunagangs?

Die extreme Hitze löst im Körper eine Kaskade von Reaktionen aus. Zunächst weiten sich die Blutgefäße, um Wärme abzugeben, woraufhin die Herzfrequenz steigt, um das Blut durch den erweiterten Kreislauf zu pumpen. Nach etwa 10 Minuten schafft es der Körper nicht mehr, die Temperatur zu halten, und die Körperkerntemperatur steigt um bis zu ein Grad an – ein Zustand ähnlich wie Fieber. Dies führt zur Ausschüttung von Hitzeschockproteinen, die zellreparierend wirken, sowie von Hormonen wie Adrenalin und Wachstumshormonen.

## Gesundheitliche Effekte: Herz, Gehirn und Langlebigkeit

Die Diskussion konzentriert sich auf eine große finnische Langzeitstudie mit Männern. Bei sehr häufiger Nutzung (4-7 Mal pro Woche für ca. 20 Minuten) wurde eine drastische Reduktion des Risikos für plötzlichen Herztod (-63 %) und tödliche koronare Herzerkrankungen (-48 %) festgestellt. Auch das Demenzrisiko sank. Der Mechanismus bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer wird auf die Wirkung der Hitzeschockproteine zurückgeführt, die bei der Faltung von Proteinen helfen und so der Bildung von schädlichen Plaques entgegenwirken können.

## Sauna für Regeneration und Schlaf

Nach dem Sport kann Saunieren die Regeneration unterstützen. Die erhöhte Durchblutung hilft beim Abtransport von Stoffwechselprodukten, die Muskelkater verursachen, und die Ausschüttung von Wachstumshormonen kann den Muskelaufbau fördern. Für den Schlaf ist der Effekt der Temperaturregulation entscheidend: Der Körper kühlt nach der Sauna aktiv herunter, was zu einer niedrigeren Körperkerntemperatur führt. Dies ahmt den natürlichen Prozess des Körpers beim Einschlafen nach und kann die Tiefschlafphasen verlängern.

## Mythen und Risiken

Mario und Max entlarven den Mythos, dass man durch Schwitzen entgiften ("Detox") könne. Schweiß besteht fast nur aus Wasser und Elektrolyten, während der Abbau von Giftstoffen Aufgabe von Leber und Nieren ist. Zudem ist die Evidenz für eine Stärkung des Immunsystems oder einen "Cortisol-Reset" durch Sauna schwach. Vorsicht ist geboten bei bestehenden Herzerkrankungen, in der Schwangerschaft oder in Kombination mit Alkohol, da dies den Kreislauf gefährlich belasten kann.

## PRAXIS

## Was du konkret tun kannst

- Um die gesundheitlichen Vorteile zu maximieren, sollte die finnische Sauna (ca. 90 °C) 4 bis 7 Mal pro Woche für jeweils 15 bis 20 Minuten genutzt werden.

- Für Sauna-Anfänger empfiehlt es sich, mit kürzeren Sitzungen zu beginnen und sich langsam zu steigern. Atemübungen (z.B. Box Breathing) können helfen, die Hitzebelastung besser auszuhalten.
- Achte auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr nach dem Saunieren, um die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Salze zu ersetzen.
- Um den Schlaf zu fördern, kann ein Saunagang ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen eingeplant werden, um von der absinkenden Körperkerntemperatur zu profitieren.
- Männer mit aktivem Kinderwunsch sollten regelmäßige Saunabesuche meiden oder die Hoden während des Saunagangs kühlen, da die Hitze die Spermienqualität vorübergehend beeinträchtigen kann.

#### NACHSCHLAGEN

## Erwähnt in dieser Folge

|                                   |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Finnische Sauna</b>            | Trockene Sauna mit 70-100 °C und 10-20 % Luftfeuchtigkeit, auf die sich die meisten wissenschaftlichen Studien beziehen.                                                                          |
| <b>Hitzeschockproteine (HSPs)</b> | Proteine, die unter Hitzestress ausgeschüttet werden. Sie wirken antioxidativ und helfen, fehlgefaltete Proteine im Körper zu reparieren.                                                         |
| <b>Hormesis</b>                   | Prinzip, bei dem ein kurzer, milder Stressreiz (wie die Hitze in der Sauna) Anpassungsreaktionen im Körper auslöst, die ihn widerstandsfähiger machen.                                            |
| <b>Laukanen-Studie</b>            | Große finnische Kohortenstudie, die über 20 Jahre lang die Effekte von regelmäßigem Saunieren bei Männern untersuchte und die Grundlage für viele der diskutierten gesundheitlichen Vorteile ist. |
| <b>Bryan Johnson</b>              | Biohacker, der tägliche Saunagänge in sein Langlebigkeitsprotokoll integriert und dabei zum Schutz der Spermienqualität seine Hoden kühlt.                                                        |

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