

17. Mai 2018

Häufiger Sauna-Besuch senkt Schlaganfallrisiko

Gute Nachrichten für alle, die das ganze Jahr über in die Sauna gehen: Wer mehrmals wöchentlich sauniert, kann das Schlaganfallrisiko um bis zu 61 Prozent senken. Zu diesem Ergebnis kommen ForscherInnen der Medizin Uni Innsbruck und der Universität Ostfinnland in einer gemeinsamen Studie, die das Sauna-Verhalten von über 1.600 Männern und Frauen unter die Lupe genommen hat. Das renommierte Fachjournal *Neurology* berichtet.

Unabhängig von anderen Parametern wie Alter, Geschlecht, Lebensstil, Body Mass Index und kardiovaskulären Vorerkrankungen stellt die Frequenz von Saunabädern einen relevanten Einflussfaktor auf das Schlaganfall-Risiko dar. Der Nachweis dieses Zusammenhangs gelang Peter Willeit, Epidemiologe an der Univ.-Klinik für Neurologie der Medizin Uni Innsbruck gemeinsam mit KollegInnen der Universität Ostfinnland und weiteren Partnern anhand von Daten der finnischen, prospektiven Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor (KIHD)-Studie sowie der Befragung von 1.628 Männern und Frauen zwischen 53 und 74, die regelmäßig die Sauna besuchen. Die Ergebnisse wurden soeben in *Neurology*[®], dem Medizin-Journal der American Academy of Neurology, veröffentlicht. Eruiert wurden die Häufigkeit und die Dauer des Sauna-Besuchs, wobei durchwegs die finnische Sauna-Variante mit hohen Temperaturen von 80 bis 100 Grad Celsius, niedriger Luftfeuchtigkeit und häufigem Aufguss in Betracht gezogen wurde. So konnten die befragten finnischen ProbandInnen schließlich in drei Klassen eingeteilt werden: jene, die einmal pro Woche, jene, die zwei bis drei Mal pro Woche und jene, die vier bis sieben Mal pro Woche in der Sauna schwitzen.

Eindeutiger Zusammenhang

„Der Abgleich dieser Frequenzklassen mit den Daten der über 15 Jahre laufenden Beobachtungsstudie zeigte, dass das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden mit der Häufigkeit von Sauna-Besuchen sinkt“, berichtet Peter Willeit. Das heißt im Detail: Ein zwei bis drei Mal wöchentlicher Saunabesuch verringert das Schlaganfallrisiko gegenüber einem einmal wöchentlichen Saunabad um 14 Prozent; Personen, die vier bis sieben Mal pro Woche saunieren, haben bereits ein um 61 Prozent niedrigeres Risiko. Die Ergebnisse gelten für Männer und Frauen gleichermaßen.

Die Frage nach der Kausalität und den zugrundeliegenden Mechanismen dieses Zusammenhangs wird zum Teil durch einen analytischen Blick auf allgemeine Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beantwortet. So konnten vorangegangene Untersuchungen im Rahmen der KIHD-Studie bereits zeigen, dass häufige Saunagänge mit einem niedrigeren Risiko für andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Bluthochdruck behaftet sind, was wiederum mit einem entsprechenden Effekt auf das Schlaganfallrisiko verbunden sein könnte. Auch die Stimulierung des Immunsystems, der positive Einfluss auf das autonome Nervensystem und die Reduktion von oxidativem Stress nach Saunagängen liefern entsprechende Erklärungen.

Langfristige Blutdrucksenkung?

In einer aktuell laufenden experimentellen Untersuchung untermauern dieselben ForscherInnen die jüngste Erkenntnis mit dem Nachweis der kurzfristigen Auswirkungen des Saunierens. So belegen zahlreiche Messungen verschiedener Gefäßfunktionsparameter kurz vor, unmittelbar nach dem Saunagang sowie nach einer 30minütigen Ruhephase, dass die Steifigkeit der Gefäße abnimmt und damit der Blutdruck günstig beeinflusst werden kann. Dieser Kurzzeiteffekt könnte längerfristig zur Senkung des Blutdrucks beitragen, so die ForscherInnen.

Eine generelle Empfehlung für häufiges Saunieren sprechen die WissenschaftlerInnen trotzdem nicht aus.

„Menschen mit kardialen Vorerkrankungen sollten unbedingt mit ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin Rücksprache halten, ob und in welchem Ausmaß Saunabesuche für sie möglich sind“, rät der Epidemiologe Peter Willeit.

