

## **Was passiert mit dem Körper während des Saunagangs?**

---

Wie auch beim Fieber steigt während des Saunagangs die Körpertemperatur um 1 bis 2 Grad Celsius an – bereits dann werden einige Bakterien attackiert. Unsere Haut wird sogar drei bis zehn Grad wärmer. Außerdem erweitern sich die Blutgefäße, so dass eine erhöhte Menge von Blut unseren Körper durchströmt. Außerdem produziert der Körper mehr Schweiß, um abzukühlen: 20 bis 30 Gramm sind pro Minute normal. Wer zwei Saunagänge macht, schwitzt daher fast einen Liter.

### **+ Hitze macht glücklich**

Während der Organismus durch die Hitze angeregt wird, werden im Gehirn vermehrt Glückshormone, sogenannte Endorphine, ausgeschüttet. Unser Körper und Geist fühlen sich spürbar erholt. Das liegt sicher aber auch an den Pausen zwischen den Saunagängen in denen wir Kraft sammeln.

### **+ Körpereigenen Kräfte werden gestärkt**

Wir atmen beim Saunagang heiße Luft ein. Dadurch werden unsere Schleimhäute besser durchblutet. Die Folge: Eine Steigerung der Sekretabsonderung. In genau diesen Sekreten befinden sich Abwehrstoffe gegen Krankheitserreger. Einer der Gründe, weshalb Saunieren gut für das Immunsystem ist. Außerdem steigt im Blut die Zahl der Bakterien und Viren eliminierenden Zellen an. Immunzellen gelangen schneller in feine Schleimhautgefäße. Laborversuche zeigen, dass die Anzahl bestimmter Immunzellen gesteigert wird.

## **Was passiert mit dem Körper während des Saunagangs?**

---

### **+ Positiv für das Herz**

Unser Kreislauf und das Herz profitieren von regelmäßigen Saunagängen. Denn die Arterien werden geweitet, unser Herz dadurch besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.

### **+ Körper wird entschlackt**

Eine natürliche Reaktion des Körpers ist es bei Flüssigkeitsverlust Wasser im Gewebe anzureichern. Zwischen den Fettzellen angereicherte Schlackenstoffe werden zusammen mit Milchsäure aus den Muskeln ins Blut abgegeben. Wir scheiden die Schlackenstoffe dann über den Urin ab. Tipp: Trinken Sie direkt nach dem Saunagang Wasser, um den Prozess zu fördern.

### **+ Abhärtung wegen Kalt-/Warm-Wechsel**

Wetterumschwünge machen Personen, die regelmäßig die Sauna besuchen, weniger aus. Es ist nachgewiesen, dass Schwitzkuren unsere Wärmeregulationssystem trainieren. Unsere Muskeln gewöhnen sich daran und sind bei einem Temperaturwechsel nicht mehr so anfällig. Auf die Bronchien wirkt sich Saunieren positiv aus, weil sie das Fassungsvermögen der Lunge erhöht. Wir können tiefer und besser durchatmen. Bemerkbar macht sich das nach etwa 6 Monaten regelmäßigem Saunieren und hält sie im Winter fit.