

## **Saunaens effekt på helbredet**

Doktor med. Tuomo Karila holdt foredrag om saunaens sundhedsfremmende effekter under et seminar om "sund badning i en sund sauna" 16.09.2004. Redaktion: Raili Vihavainen.

Saunabad fremkalder intensiv, kortvarig varmetress i kroppen: Hele blodcirkulationen ændrer sig, blodcirkulationen på huden forøges, de indre organer har lavere blodcirkulation, og der opstår væskemangel i kroppen.

Ved hyppige ophold i sauna opbygger man bedre varmetolerance, og kroppens reaktioner bliver mindre og kroppen vænner sig til bade i sauna.

De fysiologiske ændringer i kroppen varer ikke længe, hos raske mennesker forsvinder de normalt i løbet af få timer, og senest 24 timer efter saunabadning.

## **Saunaens indflydelse på præstationsevne**

Væskemangel påvirker præstationsevnen, især under langvarig belastning. Varmepåvirkning i sig selv har ingen indflydelse.

## **Hjerte og blodåreorganisme**

Der er ikke konstateret forbindelse mellem saunabadning og et hjerteinfarkt, eller pludselig dødsfald på grund af hjerteproblemer. Der observeres en gavnlig virkning på blodtryk hos mænd, som har gennemgået bypass-operation. Ligeledes forbedres hemodynamik hos patienter med hjerteinsufficiens.

Man har konstateret at hos koronarpatienter fremkommer EKG ændringer, hastighedsændringer i hjerteslag og uregelmæssigheder i blodcirkulation. Der opstår oftere hjertemuskeliskemi i forbindelse med motion end ved badning i sauna.

## **De umiddelbare fysiologiske reaktioner i saunaen**

Hudtemperatur stiger til 40 grader eller højere. Kroppens temperatur stiger, men afhænger af individuel varmetolerance. Man sveder mere. Overfladeblodcirkulation bliver hurtigere, og indre blodcirkulation og tarmcirkulation bliver mindre. Hjertet slår hurtigere, men slagsstyrken er den samme. Saunaen har ingen virkning på blodtryk. De hormonale funktioner, som opretholder væskebalancen, forøges. Blodsukkeret ændrer sig ikke.

Badning formindsker lungernes kongestivitet, og forbedrer indåndingsparametrene. Astmapatienter og dem som lider af kronisk bronkitis, får det bedre i saunaen. Ligeledes patienter med lungesnævring kan lettere få luft under badning.

Der findes udtalelser om at akutte luftvejsinfektioner er blevet sjældnere, men man skal undgå at bade i tilfælde af sygdom.

## **Hud**

Saunabadning skader ikke huden! Psoriasis-patienter kan have gavn af dampbad. Sved forøger kløen hos dem, som lider af atopisk dermatit. Man kan blive smittet med fodsvamp på vaskerumsgulvet.

## **Reuma**

Patienter med reumatiske lidelser rapporterer at 40-70 % får det bedre og ledbevægelighed bliver bedre under badning. Halvdelen af patienterne oplever flere smerter følgende dag. Symptomerne kan mindskes ved at tage et køligt brusebad efter dampbad.

## **Frugtbarhed**

Der er ikke konstateret hormonale ændringer i testosteron og dotropin hos mænd under regelmæssig saunabadning. Indholdet af prolaktin stiger midlertidig både hos mænd og kvinder. Der findes påstande i litteraturen om at sædkvalitet og -mængde bliver dårligere som følge af saunabadning. Der findes ikke bevis for nedsat frugtbarhed.

## **Graviditet**

Man formoder, at der er en svag forbindelse mellem den gravides badning i sauna, og udvikling af fosters nervevæv. Generelt set kan man ikke konstatere at saunabadning er årsag til misdannelser. I Finland har man verdens laveste fremkomst af udviklingshæmmede nervesystemer. Der findes heller ikke stigning i uregelmæssigheder i hjerte- og blodkar. Livmoderens blodcirkulation ændrer sig i varmen, og man bør undgå saunabadning under en risikograviditet.

## **Børn**

Børn har brug for deres egne baderitualer. Forældrene skal vejlede børnene alt efter deres reaktioner; kortere dampbad og på den nederste bænk anbefales. Barnets luftvejs-, hormonelle og hjerte- og blodkarreaktioner svarer til de voksnes. Systolsk og diastolsk blodtryk er uændret, efter badning går de ned (besvimelse). Et barn, som lider af hjerte- eller blodkarsygdom, skal være meget forsigtig.

## **Psyke**

Den psykomotoriske kapacitet ændrer sig ikke under saunabadning. Nedtrykthed, aggressivitet og koncentrationsevne bliver mindre under saunabadning.

## **Medicin**

Den ændrede blodcirkulation i lever og nyre påvirker ikke det medicinske stofskifte. Medicin, som påføres huden, virker hurtigere, det samme gælder optagelse af insulin. Sauna-påvirkning er alligevel altid kortvarig, det er sjældent nødvendigt at ændre doseringen, og der er ikke fare for livstruende situationer.

## **Alkohol**

Hvis man er påvirket af alkohol og bader i sauna, kan man risikere at blodtrykket går ned, og man besvimer. Også hjerterytmie fremkommer. Der er også risiko for pludselig død, og de som lider af koronartrømbrose risikerer varmelammelse.

## **Risiko for pludselig død**

Hjerteinfarkt, koronartombrose og risiko for pludselig død er ikke større end i alle andre livets situationer. I Finland sker årligt 6175 pludselige dødsfald, 1,7 % opstod 24 timer efter indendørs saunabadning. En tredjedel var drukne- eller andre ulykker, ofte under påvirkning af alkohol. Tommelfingerreglen er: "hvis personen er i stand til at gå ind i saunaen, kan han også komme ud".

### **Forhindringer for badning kan være:**

Kontraindikationer:

- Svær aorttasnævring
- Ustabil angina pectoris
- For nylig opstået hjerteinfarkt

Relative kontraindikationer:

- Dekompenseret hjertesvigt
- Ændringer i hjerterytme
- Ustabile: hjerneinfarkt
- Forstyrrelser i blodcirkulationer
- Ældre mennesker, som har for lavt blodtryk, skal, især i afkølingsfasen, være forsigtige.

### **Det Danske Saunaselskab**

c/o Finlands Kulturinstitut

Sankt Annæ Plads 24 Gården 3.

1250 København K

e-mail: [detdanskeaunaselskab@gmail.com](mailto:detdanskeaunaselskab@gmail.com)

web: [www.saunaselskab.dk](http://www.saunaselskab.dk)