

Saunieren schützt das Gehirn: So verringert ihr Demenzrisiko!

Regelmäßiges Saunieren kann das Demenzrisiko um bis zu 65 % senken, zeigen Studien. Erfahren Sie, wie oft und warum.

Kuopio, Finnland - Saunieren hat sich als ein wahrer Geheimtipp zur Verbesserung der Gesundheit entpuppt und bietet weit mehr als nur Entspannung. Eine erstaunliche Studie der Universität Ostfinnland hat reueliert, dass Männer im mittleren Alter, die vier bis sieben Mal pro Woche die Sauna besuchen, ihr Demenzrisiko um bis zu 66 % senken können. Dieser bemerkenswerte Befund stammt aus der Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor Study, die Daten von über 3.000 männlichen Teilnehmern zwischen 42 und 60 Jahren gesammelt hat. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass regelmäßige Saunagänge einen erheblichen Einfluss auf die Gehirngesundheit haben können, was die ganze Welt der Wellness auf den Kopf stellt.

Die konkreten Zahlen sind verblüffend: Männer, die regelmäßig in die Sauna gehen, sind deutlich weniger von Alzheimer und anderen Demenzformen betroffen im Vergleich zu denen, die weniger als einmal pro Woche saunieren. Während einer Beobachtungszeit von über 20 Jahren erkrankten in der Gruppe der häufigen Saunabesucher nur 204 Männer an Demenz, während 123 an Alzheimer litten. Im Gegensatz dazu hatten Teilnehmer, die nur gelegentlich saunierten, ein viel höheres Risiko. Professor Jari Laukkanen erklärt, dass die kardiovaskuläre Gesundheit eine entscheidende Rolle spielt, denn während des Saunierens erhöht sich die Herzfrequenz und die Blutgefäße

erweitern sich, was das Gehirn und Herz gleichermaßen schützt, so wie die Quelle [oe24.at] berichtet.

Erstaunliche Gesundheitsvorteile

Aber die Vorteile des Saunierens beschränken sich nicht nur auf die Minimierung des Demenzrisikos. Die Wissenschaftler haben auch festgestellt, dass regelmäßige Saunabesuche das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren und die Lebenserwartung verlängern können. Die Deutsche Hochdruckliga warnt jedoch, dass Personen mit Herzproblemen vor einem Saunagang ärztlichen Rat einholen sollten, um mögliche Risiken zu minimieren, wie [assmann-stiftung.de] dokumentiert. Um die positiven Effekte auf die Gesundheit zu maximieren, wird empfohlen, mindestens zwei- bis dreimal pro Woche zu saunieren, wobei jede Sitzung idealerweise 15 bis 20 Minuten dauern sollte. Wer die Sauna regelmäßig in seine Wellness-Routine integriert, könnte nicht nur seine Entspannung fördern, sondern auch aktiv seiner Gesundheit Gutes tun.

Details	
Ort	Kuopio, Finnland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• www.assmann-stiftung.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at