

arter: Die Sauna „ist ein unermessliches und kaum entbehrliches Hilfsmittel, wenn es gilt, die Truppe in bester Verfassung zu halten und Krankheiten oder Epidemien zu verhüten. [...] Daß trotz ungünstiger Witterung unser Frontabschnitt von Epidemien, stärkerer Verbreitung von Infektions- und Erkältungskrankheiten verschont blieb, daß der Krankenstand den ganzen Winter über auffallend niedrig blieb, ist sicher zu einem wesentlichen Teil auf den abhärtenden und krankheitsvorbeugenden Einfluß der Sauna zurückzuführen“¹¹².

Nicht ein geplantes Forschungsprogramm, sondern die durch naturheilkundige Mediziner begleitete Ad-hoc-Praxis lieferte erstmals den wissenschaftlichen Beweis, durch kunstgerechtes Saunabaden in kürzester Zeit eine signifikante Funktionsverbesserung des individuellen Immunsystems zu erreichen.

- Russlandheimkehrer begründen den Saunaboom

Das Ansinnen der Reichsgesundheitsführung, das kunstgerechte Saunabaden in Deutschland flächendeckend zu verbreiten, wurde durch den Krieg zwar unterbrochen, doch unzählige Soldaten lernten im Russlandfeldzug die heilsamen Wirkungen des Saunabades an der Front kennen, wollten das Bad in der Heimat nicht missen und sorgten nach ihrer Rückkehr für einen Saunabauboom, der unter ärztlicher Begleitung zunächst erfolgreich auf die Schiene eines Gesundheitsbades aufgegleist wurde.

- Die ‚Asiatische‘ Grippe – Saunabaden hoch effizient

war nach der „Spanischen“ Grippe die zweitfurchterlichste Influenza-Pandemie der letzten hundert Jahre. Sie brach 1957 aus und hatte ihren Ursprung vermutlich in der VR China. Ihr

¹¹² Hangarter, W.: Bedeutung und Anwendung der Sauna für Abhärtung und Gesunderhaltung der Truppe, 1943, S. 16

fielen weltweit eine bis zwei Millionen Menschen zum Opfer, in der BRD starben an ihr etwa 30-50.000 Menschen. Der Virus war leicht von Mensch zu Mensch übertragbar und für etwa zehn Jahre an alljährlichen Influenza-Infektionen auslösend beteiligt – ohne dass die Politik in Panik und Kopflosigkeit verfiel und jegliches Maß verlor. Dasselbe gilt für die Hongkong-Grippe 1968/69, sowohl von den Todeszahlen als auch vom Vergessen her, denn sie wurde im Alltag zwar realisiert, aber politisch und medial nicht dramatisiert. Das Leben pulsierte mit den Massenthemen 68er-Studentenunruhen und Mondlandung normal weiter. In der Öffentlichkeit waren beide Pandemien schnell vergessen; in Schulbüchern etc. kommen sie gar nicht vor.

Möglichkeiten, auf die Pandemie mit Pharmaka kausaltherapeutisch Einfluss zu nehmen, waren damals wie heute nicht gegeben. Der Facharzt für innere Medizin Hartmann untersuchte deshalb die Auswirkung der Pandemie auf Menschen, die regelmäßig die Sauna besuchten; denn Fachleuten wie ihm, der mit knapp 30 Jahren als junger Truppenarzt der Infanterie in Nordrussland diente, waren die 15 Jahre zuvor im Ostfeldzug gewonnenen positiven Erkenntnisse zur Reduzierung von Infektionskrankheiten aus eigener Erfahrung her bekannt.

Dr. Hartmann¹¹³, der zur fürchterlichen ‚Fleckfieberepidemie in den Jahren 1813/14‘ promovierte, wertete in Mainz erhobenes statistisches Material zur ‚Asiatischen‘ Grippe aus und gelangte zu folgendem Ergebnis:

„ [...]

1. Die Saunabesucher sind nur zu ein Drittel bis ein Zehntel im Vergleich zu den Betriebsangehörigen erkrankt.

¹¹³ Dr. Alfred Hartmann, 1913-2003, Internist

2. Die Arbeitsfähigkeit der erkrankten Saunabesucher ist ungefähr die Hälfte kürzer als bei der Vergleichsgruppe.

3. Bei den erkrankten Saunabesuchern ergaben sich keine Komplikationen und kein Krankenhausaufenthalt.

Bei allgemeiner Impfung wird angenommen, daß die Erkältungsziffer der Vaccinierten 70% bis 80% geringer ist als bei Ungeimpften. In unserem Falle schwankt der Prozentsatz zwischen 70% und 90%. Es wäre also mindestens derselbe Schutz gegeben, wie bei Impfung. [...]“¹¹⁴

Selbst wenn die Schutzwirkung des Saunabad es mindestens dem einer Impfung entspricht, dürfen die entscheidend gegenläufigen Begleiterscheinungen nicht übersehen werden: Das Impfen birgt erhebliche gesundheitliche Risiken, das kunstgerechte Saunabad ist nebenwirkungsfrei und bestverträglich – in jedem Alter.

Warum „kunstgerechtes“ Saunieren gegen Virusinfekte?

Die auffälligste Wirkung regelmäßigen kunstgerechten Saunabadens ist die signifikante Reduzierung von Virusinfekten und eine hohe thermoregulatorische Adaptionsleistung.¹¹⁵ Diese empirische Erfahrung wurde durch eine Reihe von epidemiologischen Langzeituntersuchungen u.a. an der Charité verifiziert.

Das Einatmen der heißen Luft (80-100°C, relativ trocken) regt Funktionen an, welche die Luft beim Durchströmen des gesamten respiratorischen Systems auf eine den Alveolen

¹¹⁴ Hartmann, A. „Die ‚Asiatische‘ Grippe 1957 – die Sauna als Prophylaktikum? –“, Hippokrates, Heft 5, S. 153, 1958

¹¹⁵ Fritzsche, W.: Das Saunabad, in: H.-D. Hentschel, Naturheilverfahren in der ärztlichen Praxis, 2., erw. Auflage Deutscher Ärzteverlag, 1996

zuträgliche Temperatur kühlen. Am intensivsten werden die oberen Atemwege aktiviert, die die erste Angriffsfläche der durch Tröpfcheninfektionen oder Aerosole eingetragenen Viren sind. Das Herunterkühlen der Luft geschieht im Wesentlichen über die Schleimhäute des Nasen- und Rachenraums, deren Schleimsekretion und Feuchtebildung durch unmittelbar einsetzende Blutgefäßreaktion erheblich angeregt werden. Unverzichtbar für den Trainingseffekt der Abwehrfunktionen des respiratorischen Systems ist das anschließende Atmen deutlich kälterer Luft, was im Winter im Freien von einem Moment zum anderen eine Temperaturdifferenz von 110°C und mehr bedeuten kann – bei bester physischer und psychischer Verträglichkeit!

Am Markt tummeln sich viele Arten von Schwitzeinrichtungen mit niedrigeren Temperaturen und somit anderen, zur Immunstärkung untauglichen klimatischen Bedingungen. Diese Warmbäder nennen sich oft zwar auch Sauna, sie sind aber keine.

Das Ganzkörper-Wechselbad der kunstgerechten Sauna übt und stärkt die Reaktionsgeschwindigkeit der regulatorischen Systeme insgesamt und versetzt speziell die Schleimhäute des oberen Atmungstrakts in die Lage, ihrer Aufgabe besser gerecht zu werden, Viren wie auch andere Erreger effektiver abzufangen, zu analysieren und schneller zu eliminieren.

- Wissenschaftlicher Stand der Saunaforschung

Die Sauna wurde seit 1924 bis in die 1990er Jahre zu unterschiedlichsten Fragestellungen höchst intensiv medizinisch erforscht; über kein anderes Heilmittel gibt es mehr wissenschaftliche Arbeiten. Ab 1958 wurden wissenschaftliche Arbeiten im „Sauna-Archiv“, von 1984 bis 1996 im „Internationalen Sauna-Archiv“ publiziert; in meist vierjährigem