
Subject: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Jackson](#) on Tue, 07 Nov 2006 19:37:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weiß einer von euch vielleicht ob häufiges Saunieren schädlich sein kann.
Also ich gehe 3mal die Woche in die Sauna (2 gänge a 10min).

Gruß
Jackson

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Tue, 07 Nov 2006 19:40:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

absolut nicht schädlich!!!!!!!!!!!!!!

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Jackson](#) on Tue, 07 Nov 2006 19:42:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na das ging ja schnell.

Dank und Gruß
Jackson

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Tue, 07 Nov 2006 19:44:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na klääääää

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [tristan](#) on Tue, 07 Nov 2006 20:23:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für die Haare? denke nicht dass du dadurch kahl wirst

allerdings ist es schlecht für die Haut, und theoretisch auch für den generellen
alterungsprozess.

die hitze irritiert und trocknet die haut aus. such mal nach "thermal aging: a new concept of skin
aging". hab ich letztens zufällig gelesen.
zudem ist vor kurzem ein artikel rausgekommen wo die bei mäusen die körpertemperatur

gesenkt haben wodurch die länger gelebt haben. calorie restriction, die ja auch lebensverlängernd wirkt senkt auch die körpertemperatur. ..

ob das relevant ist für deine saunabesuche wage ich aber zu bezweifeln denn in wärmeren ländern gibt es auch genug alte leute, hehe.

zu welchem zweck gehst du in die sauna?

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Tue, 07 Nov 2006 20:26:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ganz im gegenteil, saunabesuche sind gut für die haut

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Jackson](#) on Tue, 07 Nov 2006 21:58:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Die, 07 November 2006 21:23Für die Haare? denke nicht dass du dadurch kahl wirst

allerdings ist es schlecht für die Haut, und theoretisch auch für den generellen alterungsprozess.

die hitze irritiert und trocknet die haut aus. such mal nach "thermal aging: a new concept of skin aging". hab ich letztens zufällig gelesen.

zudem ist vor kurzem ein artikel rausgekommen wo die bei mäusen die körpertemperatur gesenkt haben wodurch die länger gelebt haben. calorie restriction, die ja auch lebensverlängernd wirkt senkt auch die körpertemperatur. ..

ob das relevant ist für deine saunabesuche wage ich aber zu bezweifeln denn in wärmeren ländern gibt es auch genug alte leute, hehe.

zu welchem zweck gehst du in die sauna?

Ne nicht wegen der Haare.

Ich meinte generell. Also falls das stimmt, dass es schlecht für die Haut ist, werde ich meine Sauna Besuche auf 2x/Woche reduzieren.

Habe aber jedesmal das Gefühl, dass es meine Haut nicht austrocknet.

Ich gehe einfach aus entspannungsgründen in die Sauna. Abgesehen davon fühle ich mich danach immer total frisch und sauber.

Ich schlafe auch sehr gut danach.

Gruß

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [tristan](#) on Tue, 07 Nov 2006 22:13:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Milka schrieb am Die, 07 November 2006 21:26 ganz im gegenteil, saunabesuche sind gut für die haut

sind sie nicht

hitze ist schlecht für die haut. ob vom sonnenlicht, sauna oder sonst wo her. fakt. temperaturextrema generell sind schlecht, kaltes wasser, heißes wasser etc..
es entstehen mehr ROS, neutrophile usw., das komplette vasculäre system wird geschädigt, mit der zeit werden immunzellen hyperaktiv..

literatur gibt es viel dazu..
als beispiel:

J.Y.Seo,J.H.Chung,
Thermal aging: A newconcept of skin aging,(2006),
doi:10.1016/j.descs.2006.08.002

Department of Dermatology, Seoul National University College of Medicine, Seoul, South Korea
bLaboratory of Cutaneous Aging Research, Clinical Research Institute, Seoul National University Hospital, Seoul, South Korea
cInstitute of Dermatological Science, Seoul National University, Seoul, South Korea

Available 17 October 2006.

...

"Heat is a form of energy that may be transmitted in different ways, by direct contact-conduction, by circulating currents-convection, or by infrared radiation from a heated body [6]. Despite these different means of transmission, the final product (heat energy) is the same, manifesting as an increased skin temperature. Human skin is exposed daily to UV and infrared radiation. We found that the temperature of human skin, measured inside the dermis by a needle-type thermometer, was increased to 40–43 °C in direct summer midday sunlight within 15–20 min (personal observation). Radiant heat, as a by-product of stoves, furnaces, and similar devices, can also cause cutaneous changes similar to those found in chronically sun-exposed skin [7]. On more prolonged heat exposure, severe elastic fiber hyperplasia develops, which extends deeply into the dermis, in combination with the degeneration of dermal collagen [8] and [9]. Infrared radiation is converted to heat in the skin, and therefore, may have a more significant biological effect than previously realized."

...
"Recently, it was suggested that excessive matrix degradation by UV-induced matrix metalloproteinases (MMPs) secreted by various cells, including, keratinocytes, fibroblasts, and inflammatory cells, contributes substantially to the connective tissue damage that occurs during

photoaging [13], [14] and [15]. UVB is known to induce the expressions of MMP-1, -3 and -9 in the normal human epidermis in vivo [13], and UVA is known to induce the expression of MMP-1 by dermal fibroblasts in vivo, and the expressions of MMP-1, -2, and -3 in culture [16].

The expression of MMPs proteins in the dermis of sun-exposed and sun-protected skin of elderly subjects is known to differ [14]. Photodamaged skin of the elderly shows higher MMP-1 protein expression, than the intrinsically aged skin in the same individual [14]. Sun-damaged forearm skin also shows significantly higher levels of active MMP-2, proMMP-2 and MMP-9 than intrinsically aged skin in the same individual. Thus, this resulting higher expression of MMPs in photoaged skin may cause severe collagen deficiency and wrinkling."...

"Heat shock is known to produce highly specific stress responses including the induction of a variety of heat shock proteins, which play a protective role against the harmful effects of stressful stimuli [20] and [21]. In contrast to its beneficial effects, several studies have shown that heat shock increases the expression of collagenase and stromelysin mRNA in synovial and dermal fibroblasts, and have suggested that heat shock-induced collagenase expression may contribute to connective tissue degradation in disease states" ..

"Recently, we investigated the effects of heat on the expressions of tropoelastin in human skin in vivo and demonstrated, for the first time, that heat like UV, can increase tropoelastin mRNA and protein expression in the epidermis and in the dermis of human skin [42]. We also found that heat increased fibrillin-1 mRNA and protein expression in the epidermis, but decreased them in the dermis [42]. It has been also reported that heat-induced ROS may play a critical role in heat-induced tropoelastin expression [42]. Heat increased tropoelastin-positive fiber numbers, but reduces fibrillin-1-positive fibers in human skin, suggesting that the reduced fibrillin-1 expression in the dermis by heat might cause a reduction in the number of microfibril bundles in the upper dermis, and thus reduce tropoelastin deposition on microfibrils, leading to abnormal elastic fiber assembly [42]. These results suggest that heat exposure regulates the synthesis of elastin and fibrillin, and affects the formation of elastic fibers in human skin. Therefore, like UV, heat is an important external stimulus, which modulates the formation of elastic fibers networks in human skin.

Heat treatment also increased MMP-12 mRNA and protein expression in human dermis in vivo [42]. It has been reported that heat increases the expression of collagenase and stromelysin mRNAs in synovial and dermal fibroblasts [22] and [23]. These heat-induced MMPs, including MMP-12, are capable of destroying the preexisting elastic fiber network and of degrading newly synthesized tropoelastin and fibrillin proteins, and thus contribute to the loss of elastic fibers and/or the accumulation of elastotic materials in photoaged skin."

"Heat treatment also increased the expression of IL-12 and IL-6 mRNA significantly in cultured dermal fibroblasts (Fig. 6). This heat-induced cytokines are involved in the regulation of extracellular matrix proteins such as collagen. For example, IL-6 increased the MMP-1 and -3 production and anti-IL-6 antibody inhibited the heat-induced MMP-1 and -3 expression in a dose-dependent manner as mentioned previously [24]. In summary, heat induced many cytokines and then, these cytokines regulate the metabolisms of extracellular matrix proteins metabolism in human skin."

"Conclusion. ...(1) heat exposure to human skin stimulates the expression of MMP-1, MMP-3, and

MMP-12. This increased expression of MMPs by heat will degrade the extracellular matrix proteins such as collagen and elastic fibers in human skin; (2) heat also regulates the synthesis of elastin and fibrillin, affects the formation of elastic fibers in human skin, and contributes to the development of solar elastosis; (3) heat regulates the production of many cytokines, including

proteins in human skin; (4) heat is an important physical stimulus on human skin, just like UV, which can cause angiogenesis in human skin. Therefore, in addition to sunscreen, new strategies to block heat-induced skin aging (thermal aging) need to be developed to more effectively prevent skin aging "

was ist daran gut , das ist katasrophe, ai..

File Attachments

1) [mechanisms of thermal skin aging.jpeg](#), downloaded 224 times

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Wed, 08 Nov 2006 18:59:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

richtig und absolut ok so

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 08 Nov 2006 19:42:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie ist es wenn man täglich sehr heiss duscht ?

Meine Freundin tut das immer, das Wasser ist dabei so heiss dass ich nie zusammen mit ihr drunter stehe

Auch schlecht für die Haut ?
Die ist bei der aber suuuper

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?

Posted by [Milka](#) on Wed, 08 Nov 2006 19:55:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?

Posted by [tristan](#) on Thu, 09 Nov 2006 01:10:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mit, 08 November 2006 20:42Wie ist es wenn man täglich sehr heiss duscht ?

Meine Freundin tut das immer, das Wasser ist dabei so heiss dass ich nie zusammen mit ihr drunter stehe

Auch schlecht für die Haut ?

Die ist bei der aber suuuper

wie oben geschrieben, jegliche Hitze schadet der Hautstruktur und verschnellert die Alterung der Haut. das ist ein andauernder Prozess, das sieht man nicht sofort...

ich denk mir das nicht aus, das könnt ihr doch auch nachlesen...

soll schon was heißen wenn du nicht mit duschen möchtest, das muss ja gefährlich sein. eine verbrennung reicht was? sorry

lg

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?

Posted by [tristan](#) on Thu, 09 Nov 2006 01:13:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Milka schrieb am Mit, 08 November 2006 19:59richtig und absolut ok so

yep, falls einem das am Ar*** vorbei geht

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 09 Nov 2006 07:04:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mit, 08 November 2006 20:42

Meine Freundin tut das immer, das Wasser ist dabei so heiss dass ich nie zusammen mit ihr drunter stehe

Auch schlecht für die Haut ?
Die ist bei der aber suuuper

LOL, das kenn ich von meiner Freundin. Ich weiß auch nicht, wie sie das aushält.
Ich dusche des öfteren eiskalt - wie siehts denn damit aus? Müsste doch gut sein, fördert schließlich die Durchblutung.

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [MarcWen](#) on Thu, 09 Nov 2006 08:07:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

War gestern erst... schöööööööön

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Thu, 09 Nov 2006 18:12:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bestimmt total SCHÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄÄDLICH und bald wirst du davon sicherlich sterben

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Thu, 09 Nov 2006 18:13:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

immer locker durch die hose atmen

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Thu, 09 Nov 2006 18:15:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [reinforcement](#) on Thu, 09 Nov 2006 18:33:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Don, 09 November 2006 02:10tvtotalfan schrieb am Mit, 08 November 2006 20:42Wie ist es wenn man täglich sehr heiss duscht ?

Meine Freundin tut das immer, das Wasser ist dabei so heiss dass ich nie zusammen mit ihr drunter stehe

Auch schlecht für die Haut ?
Die ist bei der aber suuuper

wie oben geschrieben, jegliche Hitze schadet der Hautstruktur und verschnellert die Alterung der Haut. das ist ein andauernder Prozess, das sieht man nicht sofort...
ich denk mir das nicht aus, das könnt ihr doch auch nachlesen...

soll schon was heißen wenn du nicht mit duschen möchtest, das muss ja gefährlich sein. eine verbrennung reicht was? sorry
lg

noin.....sag das nicht mit der hitze.....ich bin ein heißduscher.....och mist!

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Thu, 09 Nov 2006 18:36:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jaja, bald wirst auch du alt und schrumpelig aussehen

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [tristan](#) on Thu, 09 Nov 2006 19:33:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist immer interessant wie Leute versuchen etwas runter zu spielen wenn ihnen was nicht passt oder sie es nicht wahr haben wollen zur gewissensberuhigung. es gibt ja anscheinend auch noch Menschen die glauben dass sonnenbaden gut für die Haut sei.

naja, is mein letzter Beitrag hierzu, ich denke die Fakten sind gut einsehbar, was man damit macht bleibt ja jedem selbst überlassen. hab mir noch die arbeit gemacht und auf der platte nen ausschnitt gefunden, ist nicht wissenschaftlich geschrieben, aber vielleicht auch informativ...

und hier noch was..

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=15610507&am p;query_hl=3&itool=pubmed_docsum

so long

File Attachments

1) [heat-.jpg](#), downloaded 119 times

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 09 Nov 2006 19:46:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wie sieht das genau mit Kälte aus?

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Thu, 09 Nov 2006 19:48:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jetzt wird es spannend

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [tristan](#) on Thu, 09 Nov 2006 21:34:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

frühaufsteher78 schrieb am Don, 09 November 2006 20:46Und wie sieht das genau mit Kälte aus?

genau das gleiche problem. irritierend.
lauwarmes wasser, fertig..

...

File Attachments

1) [irritation-.jpg](#), downloaded 120 times

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 10 Nov 2006 06:53:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Milka schrieb am Don, 09 November 2006 20:48jetzt wird es spannend

Ist dir langweilig oder was? Wenns dich nicht interessiert, dann einfach mal die Klappe halten.

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 10 Nov 2006 06:54:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke tristan.

Subject: Re: Häufiger Saunabesuch schädlich?
Posted by [Milka](#) on Fri, 10 Nov 2006 15:59:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nöööööö, eigentlich nie. das war schon ernst gemeint!!!
