



FOTO: PEKKA SAKKI/SCANPIX, SVEDEEN

»Hjälper inte bastu, brännvin och tjära då är döden nära«

|| Alltsedan Prometheus stal elden från gudarna och gav den till människorna har vi haft vördnad för elden. I många svettbadskulturer upptäckte man att stenar kunde absorbera eldens krafter. När man hällde vatten över stenarna bildades ånga, som betydde andlighet.

Finländarna – som står för rubrikens ordspråk – kallade denna ånga för »löylö«, livsande, och att ösa vatten över stenarna var en helig ceremoni. I en sauna var det förbjudet att föra oväsen och att vissla.

Finska kvinnor födde ofta barn i bastun för att vara nära välvilliga andar, som kunde minska smärtorna vid förlossningen och öka chansen för moderns och barnets överlevnad. Bastun var en både varm och ren plats, ofta den mest hygieniska på landsbygden.

**Den synliga produkten av värme**, svetten, har i vissa kulturer tillskrivits mystiska krafter. I Ryssland blandades svett från den tillkommande bruden med vodka, en beredning man trodde skulle höja könsdriften, ett afrodisiakum!

Svettning är lika viktig för vår hälsa som att äta och andas! Under en bastu på 15 minuter svettas man i medeltal en halv liter. Hudens svettning har en så effektiv avgiftningsfunktion att den ibland kallas »den tredje njuren«.

I den finska bastun, som karakteriseras av omväxlande torr och fuktig värme, utsätts kroppen för höga temperatu-

rer, dock endast under kort tid, vilket åstadkommer många tillfälliga fysiologiska förändringar. Rekommenderad temperatur är 80–100°C i ansiktshöjd, 30°C vid golvnivå. Den relativa fuktigheten bör vara 20–30 procent.

Hudens temperatur ökar på några minuter till över 40°C, men sjunker efter det att svettningen kommit igång. Hjärtats slagvolym ökar. Under avkyllningen, särskilt om den sker hastigt i en kall dusch eller i en isvak, stiger blodtrycket hastigt och kan nå onormalt höga värden. Om man har hypertoni bör man i stället ta en tempererad dusch.

**Av alla plötsliga dödsfall** i Finland under ett år – totalt 6 175 – inträffade endast 102 stycken (1,7 procent) vid bastubad, majoriteten av dessa beroende på akut hjärtinfarkt i samband med alkoholförtäring. Experimentella studier visar att bastu tolereras väl hos människor med stabil angina pectoris. Kontraindikationer är nyligen genomgången hjärtinfarkt och allvarlig aortastenosis.

**Bastubadande kan vara välgörande** för människor med psoriasis genom att hudförändringarna hålls rena från fjällbildning. Hos en del atopiker och personer med värmeutlöst urticaria kan dock bastubad utlösa klåda.

Patienter med astma eller kronisk bronkit har noterat att deras andning förbättras av bastubad.

**Man bör inte bada bastu** under en pågående infektion eller vid lungsjukdomar.

Barn bör sitta nära golvet, där temperaturen är lägst, och ska inte basta för länge.

Bastubad minskar inte fertiliteten hos vare sig män eller kvinnor; hos män är koncentrationen av testosteron och gonadotropin oförändrad. Kvinnor kan under en normal graviditet bada bastu.

Boxare och brottare kan tillfälligtvis svettas bort ett och annat kilo inför en match för att komma i en lägre viktklass, men man minskar inte varaktigt i vikt av bastubad!

**Jag önskar läsarna** många sköna, avkopplande bastubad. Och kom ihåg – rubriken till trots – att alkohol och bastubadande inte hör ihop!

Och glöm inte ett annat finskt ordspråk:

»I bastun skall du uppföra dig som om du vore i kyrkan!«

**Gunnar Hjernerstam**  
med dr, provinsialläkare, Storuman

## Referenser

- Hannuksela ML, Ellahham S. Benefits and risks of sauna bathing. *Am J Med* 2001;110:118-26.  
Colin SC. *Sauna the way to health*. New York Mills, Minnesota: Health Factor Book; 1963.  
Viherjuuri HJ. *Sauna the Finnish bath*. Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava; 1952.