

Akutní fyziologické změny během pobytu v sauně:

Teplota na povrchu těla	▲ až o 40°C
Rektální teplota	▲ o 0.2°C při teplotě v saune 72°C po dobu 15 min. ▲ 0.4°C při teplotě v saune 92°C po dobu 20 min. ▲ 1.0°C při teplotě v saune 80°C po dobu 30 min.
Pocení	Pot je vylučován rychlostí 0,6-1,0 kg/hodinu při teplotě 80°C až 90°C, s průměrným celkovým množstvím 0,5 kg
Průtok krve v povrch.vrstvách	▲ nárůst od 5%–10% do 50%–70% z min. srd. objemu
Průtok krve vnitřních orgánů	▼ renální průtok krve se snižuje až o 0,4 l/min
Průtok krve do svalů	▼ 0.2l/min
Minutový srdeční objem	▲ z 5-6 l/min až na 9-10 l/min
Srdeční frekvence	▲ může dojít k nárůstu až na 100 tepů za minutu
Systolický tlak krve	▼ převážná část zdrojů udává snížení
Diastolický tlak krve	▼ převážná část zdrojů udává snížení

Krátkodobé hormonální změny po aplikaci sauny:

Adrenokortikotropní hormon	▲ až 2- 5x
Růstový hormon	▲ až 2- 5x
Inzulin	nemění se
Prolaktin	▲ od 2x
Testosteron	nemění se
Hormony štítné žlázy- Thyroxin a Trijódthyronin	nemění se