

Headline:

Neue Studien der MedUni Innsbruck zeigen: Regelmäßiges Saunabaden vermindert Bluthochdruck



Vorspann:

Saunabaden wirkt wie leichtes bis mittleres körperliches Training, dient der Prävention von Bluthochdruck und senkt die Sterblichkeit bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Text:

Hopfgarten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen zu den häufigsten Todesursachen moderner Gesellschaften, wobei einer der wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren der Bluthochdruck

darstellt. Bluthochdruck wird meist medikamentös behandelt, aber immer mehr Studien sprechen für eine völlig natürliche Gegenmaßnahme: das Saunabaden.

Bluthochdruck - eine tückische Krankheit

Bluthochdruck wird noch immer stark unterschätzt. Er verursacht lange keine Symptome – wenn typische Anzeichen wie Herzklopfen, Hitzegefühl oder ein pulsierendes Geräusch im Ohr auftreten, ist der Blutdruck schon viel zu hoch und gefährlich. Wer regelmäßig einen viel zu hohen Blutdruck hat, ist akut von Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen bedroht. Zu den Verursachern von Bluthochdruck zählen neben Rauchen, übermäßigem Alkoholenuss, ungesunder Ernährung und zu wenig körperlicher Bewegung ebenso andauernder Stress.

Regelmäßiges Saunieren beeinflusst den Blutdruck positiv

Ein Forscherteam um Doz. Dr. Peter Willeit von der medizinischen Universität Innsbruck und der ostfinnischen Universität in Kuopio untersuchte die Langzeitwirkung von Saunagängen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck. Die Langzeitstudie mit einer Dauer von über zwei Jahrzehnten und ca. 1.600 Teilnehmern brachte ein eindeutiges Ergebnis zur präventiven Wirkung von Saunabaden: je öfter die Teilnehmer die Sauna besuchten, desto seltener erkrankten sie im Laufe der Studie an Bluthochdruck.

Über den gesamten Zeitraum hinweg, beobachtete die in 2018 publizierte Studie die Gewohnheiten der Teilnehmer beim Saunabaden. Die Teilnehmer wurden in drei Gruppen nach der Häufigkeit des Saunabadens eingeteilt wobei die erste Gruppe einmal wöchentlich, die zweite Gruppe zwei bis dreimal und die dritte Gruppe vier bis siebenmal pro Woche die Sauna besuchte.

Der größte vorbeugende Effekt durch das Saunabaden wurde eindeutig bei der Gruppe erzielt, die mehr als viermal pro Woche saunierte. Die Studie von Doz. Dr. Peter Willeit zeigt damit eine

deutlich vorbeugende Wirkung gegen Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgrund regelmäßiger Saunabesuche.

Prävention und Reduktion der Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch regelmäßiges Saunabaden

— 90 °C
Eine frühere, von Doz. Dr. Hans-Joachim Winterfeld am renommierten Universitätsklinikum Charité in Berlin durchgeführte Studie, bestätigt ebenso eine Senkung des Bluthochdrucks bei bereits eingetretenem Krankheitsbild. Über 10 Wochen hinweg, wurden der Hälfte der Studienteilnehmer mit Bluthochdruck neben der bereits gewohnten Einnahme von drucksenkenden Medikamenten zwei wöchentliche Besuche im Sanarium® verordnet. Das Sanarium® bietet ein besonders angenehmes Klima durch niedrigere Temperaturen um 55 °C und einer höheren relativen Luftfeuchtigkeit von ca. 50%.

— 60 °C
Der Effekt war beachtlich: es kam bei der Testgruppe zu einer signifikanten Ruheblutdruck- und Herzfrequenzsenkung. Hingegen in der Kontrollgruppe blieb der Blutdruck weitgehend konstant.

Die Studien belegen damit eindeutig, dass Sauna und Sanarium® sowohl präventiv als auch bei bereits eingetretenem Krankheitsbild wirksam ist.

— 40 °C
Saunabaden wirkt sich generell positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Der typische Sauna- oder Sanariumgang basiert auf dem sich wiederholenden Rhythmus: Erwärmen – Abkühlen (ca. 15 °C) – Ruhen. Diese Abfolge des deutlichen Temperaturwechsels senkt den Blutdruck zusätzlich. Das gleichzeitige Erweitern und Zusammenziehen der Gefäße verbessert die Elastizität und die Funktion des gesamten Gefäßsystems. Die Effekte dabei entsprechen denen eines körperlichen Trainings mit niedriger und mittlerer Intensität. Der sich wiederholende Wechselreiz der Temperaturen führt zu einer tiefen Entspannung und trägt damit essentiell zur Reduktion von Stress und Anspannung bei.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:

KLAFS GmbH | Sonnwiesenweg 19 | 6361 Hopfgarten/Tirol | Tel.: +43 (0)5335 2330-0,
Fax: +43 (0)5335 2330-36 sowie unter www.klafs.at und www.klafs-s1.

Bildmotive:

Bild 1:

Die regelmäßige Wärmebehandlung im Sanarium® bietet sich als effektive Anwendung für Bluthochdruckpatienten an. Außerdem kann ist das Sanarium® eine präventive Methode um Hypertonie vorzubeugen.



Bild 2:

Das wirkungsvolle Entspannen im Sanarium® verbessert die periphere Mikrozirkulation, also die Blutversorgung der Gefäße an Armen und Beinen, erheblich. Das führt in vielen Fällen schon nach wenigen Wochen zu einer Blutdrucknormalisierung.

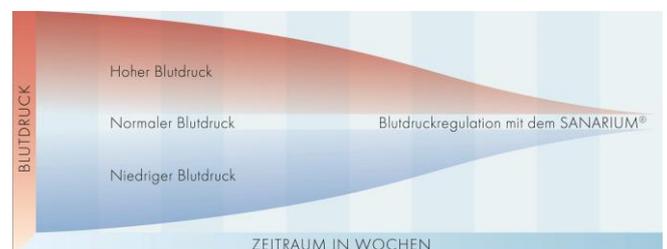


Bild 3:

Zu den Risikofaktoren für Bluthochdruck zählt, neben ungesunder Ernährung und zu wenig körperlicher Bewegung, vor allen Dingen ein Phänomen, mit dem viele Menschen in unseren hektischen Zeiten zu kämpfen haben: andauernder Stress.



Bildquelle:

KLAFS GmbH Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.