

Eine natürliche Art, den Blutdruck zu regulieren

Am 17. Mai, dem Welt-Hypertonie-Tag, rückt der Bluthochdruck in den Mittelpunkt



Wie wichtig es ist, erhöhten Blutdruck zu behandeln, erkennt man an den zahlreichen Folgen, die Bluthochdruck nach sich ziehen kann. Dennoch unterschätzen noch immer viele Menschen die gefährlichen Auswirkungen, die zu hoher Blutdruck haben kann. Genau deshalb rückt der Welt-Hypertonie-Tag, der Tag des Bluthochdrucks, am 17. Mai diese Erkrankung in den Fokus der Öffentlichkeit.

Was viele Bluthochdruckpatienten nicht wissen: Es gibt eine völlig natürliche Maßnahme gegen Bluthochdruck – das regelmäßige Saunabaden. Zu diesem Ergebnis kam ein Forscherteam rund um Doz. Dr. Peter Willeit von der Medizinischen Universität Innsbruck gemeinsam mit Kollegen der Universität Ostfinlands in Kuopio, das die Langzeitwirkung von Saunagängen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck untersuchte. Die Langzeitstudie mit ca. 1.600 Teilnehmern erstreckte sich über zwei Jahrzehnte und belegte eindeutig die präventive Wirkung des Saunabadens: Je öfter die Teilnehmer die Sauna besuchten, desto seltener erkrankten sie im Laufe der Studie an Bluthochdruck.

Eine von Doz. Dr. Hans-Joachim Winterfeld am Universitätsklinikum Charité in Berlin durchgeführte Studie bestätigte schon 2016 die Senkung von Bluthochdruck bei regelmäßigen SANARIUM®-Besuchen bei bereits eingetretenem Krankheitsbild.

Dr. Winterfeld hatte über 40 Bluthochdruckpatienten als einzige Maßnahme regelmäßige Saunagänge im SANARIUM® verordnet und beobachtete über zwei Jahre hinweg deren Herz-Kreislauf-Verhalten mit beeindruckenden Ergebnissen: Über ein Drittel (38 %) der Patienten erlebte eine Blutdrucknormalisierung. Zudem senkte die SANARIUM®-Behandlung den Ruheblutdruck und auch die Herzfrequenz teilweise deutlich.

Mediziner empfehlen das SANARIUM® aber auch für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck, die deshalb oft unter Schwindelgefühl und Müdigkeit leiden. Denn das wirkungsvolle Entspannen im SANARIUM® verbessert die periphere Mikrozirkulation erheblich, also die Blutversorgung der Gefäße an Armen und Beinen. Und das führt in vielen Fällen schon nach wenigen Wochen zu einer Blutdrucknormalisierung.

Auch Monika Kober, Geschäftsführerin von KLAFS, ist überzeugt, dass vorbeugend – und ergänzend zu verordneten Medikamenten – ein gesunder Lebensstil mit Saunabesuchen den Blutdruck positiv beeinflusst. Und das völlig ohne Nebenwirkungen. Besonders wichtig ist es, den regelmäßigen Besuch von Sauna oder SANARIUM® in den Alltag zu integrieren, damit sich die Wirkung auf den gesamten Organismus nachhaltig einstellt.

Das Fazit: Regelmäßige Wärmebehandlungen in Sauna und SANARIUM® bieten sich als effektive und garantiert nebenwirkungsfreie Anwendungen sowohl für Bluthochdruckpatienten als auch für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck an.

Bildmotive:

Bild 1:

Wirkungsvoll entspannen: Fast alle KLAFS Saunamodelle lassen sich mit den exklusiven Vorzügen des von KLAFS entwickelten SANARIUM®-Systems ausstatten.

