

Tag des Bluthochdrucks am 17. Mai: So lässt sich der Blutdruck auf natürliche Art regulieren



Vorspann:

Bluthochdruck ist neben dem Rauchen einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkte, Herzschwäche und Schlaganfälle. Die Zahlen sind alarmierend: Eine Milliarde Menschen weltweit leiden unter Bluthochdruck. Die Zahl der Betroffenen ist in den letzten 30 Jahren um fast 70 Prozent angestiegen. Eine alarmierende Entwicklung, die aktuell durch den Welt-Hypertonie-Tag, den Tag des Bluthochdrucks am 17. Mai wieder verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit rückt.

Text:

Hopfgarten, im April 2018. Ab welchem Grenzwert müssen sich Patientinnen und Patienten Sorgen um ihren Blutdruck und damit ihre Gesundheit machen? Darüber gehen die Meinungen selbst unter Experten auseinander. So hat ein Gremium der American Heart Association und des American College of Cardiology kürzlich einen neuen, niedrigeren Grenzwert von 130/80 mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) festgelegt.

Nach dieser neuen Grenze haben fast die Hälfte der erwachsenen US-Amerikaner Bluthochdruck. Die Experten reagieren damit auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus den vergangenen Jahren, denen zufolge schon eine leichte Erhöhung des Blutdruckes über den Normalwert von 120/80 mmHg zu Gesundheitsschäden führen kann.

In Österreich gelten aktuell noch andere Werte. Hierzulande hat eine Patientin oder ein Patient Bluthochdruck, wenn ihre Werte bei 140/90 mmHg und darüber liegen. Der neue amerikanische Grenzwert gilt bei uns als „hochnormal“. Welcher Grenzwert sich auch immer langfristig durchsetzt – Fakt ist: Sehr viele Menschen haben einen gefährlich hohen Blutdruck.

Und Bluthochdruck ist eine tückische Krankheit: 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 das ist wirklich gefährlich: Wer regelmäßig einen viel zu hohen Blutdruck hat, ist akut von Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen bedroht.

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

Die gute Nachricht: Es gibt eine völlig natürliche Maßnahme gegen Bluthochdruck – das regelmäßige Saunabaden im „Sanarium“, der besonders milden und angenehmen Saunavariante

von KLAFS. Dies ist das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie, die Doz. Dr. Hans-Joachim Winterfeld schon vor Jahren am renommierten Universitätsklinikum Charité in Berlin durchgeführt hat. Demnach lässt sich Bluthochdruck dadurch bis zur Blutdrucknormalisierung behandeln. Und das ohne jedes Medikament. Die Temperaturen bei dieser den Kreislauf schonenden Saunavariante liegen als medizinisch genutzte Behandlungsform zwischen 46°C und 60°C, die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40% bis 55%.

Dr. Winterfeld verordnete über 40 Bluthochdruckpatienten als einzige Maßnahme regelmäßige Saunagänge im „Sanarium“ und beobachtete über zwei Jahre hinweg deren Herz-Kreislauf-Verhalten. Die Ergebnisse der Studie sind beeindruckend: Über ein Drittel der Patienten (38%) erlebten eine Blutdrucknormalisierung. Die „Sanarium“-Behandlung senkte außerdem bei den Patienten teilweise deutlich den Ruheblutdruck und auch die Herzfrequenz. Das eindeutige Ergebnis der Wissenschaftler: Das regelmäßige Saunabaden im „Sanarium“ von KLAFS beeinflusst erhöhten Blutdruck positiv (mindestens zwei Besuche pro Woche, zwei Durchgänge à 8 bis 10 Min., sitzend auf der zweiten Stufe). Zur Abkühlung empfehlen die Wissenschaftler Patienten mit Herz-Kreislauf-Störungen die Regendusche bei Temperaturen zwischen 12°C bis 14°C.

Die Mediziner empfehlen das „Sanarium“ auch für Menschen, die einen zu niedrigen Blutdruck haben und deshalb oft unter einem Schwindelgefühl und Müdigkeit leiden. Denn das wirkungsvolle Entspannen im „Sanarium“ verbessert die periphere Mikrozirkulation, also die Blutversorgung der Gefäße an Armen und Beinen, erheblich. Dies führt in vielen Fällen schon nach wenigen Wochen zu einer Blutdrucknormalisierung.

Das Fazit der Mediziner: Die regelmäßige Wärmebehandlung im „Sanarium“ bietet sich als effektive und garantiert nebenwirkungsfreie Anwendung für Bluthochdruckpatienten und auch für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck an. Außerdem stellte Dr. Winterfeld bei 60% der Patienten

eine allgemeine Verbesserung der Leistung, wie auch eine Verbesserung der Lebensqualität (besseres Schlafverhalten, höhere Wachsamkeit) fest.

Aus medizinischer Sicht außerdem interessant: Wichtig für jede Behandlung von Bluthochdruck ist die Annahme der Maßnahme durch den Patienten. Und auch in diesem Punkt überzeugt das „Sanarium“ auf der ganzen Linie. Alle Teilnehmer der Studie bewerteten die Behandlung positiv und zeigten eine 100-prozentige Akzeptanz dieser natürlichen Art, den Blutdruck zu regulieren.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit gerne bei:

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

Bildlegende

Bild 1:

Zu den Risikofaktoren für Bluthochdruck zählen neben ungesunder Ernährung und zu wenig körperlicher Bewegung vor allem andauernder Stress.



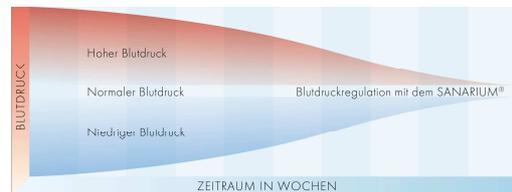
Bild 2:

Die regelmäßige Wärmebehandlung im Sanarium bietet sich als effektive Anwendung für Bluthochdruckpatienten und auch für Menschen mit zu niedrigem Blutdruck an.



Bild 3:

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



Bildquelle:

KLAFS GmbH, Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.