

4 natürliche und einfache Tipps bei Bluthochdruck

Am 17. Mai ist der Tag des Bluthochdrucks. Ein gesunder Lebensstil hat hohen Einfluss auf die oft unbemerkte Krankheit.



Mit dem Welt-Hypertonie-Tag am 17. Mai rückt eine Krankheit in den Mittelpunkt, die Betroffene oft nicht sofort erkennen: der Bluthochdruck. Auch wenn er lange Zeit unbemerkt bleibt, kann Bluthochdruck schwere Folgen wie einen Herzinfarkt oder Schlaganfall haben. Sobald die Krankheit entdeckt ist, sind Betroffene keinesfalls machtlos. Mit einem gesunden Lebensstil und dem regelmäßigen Gang in das SANARIUM® kann man zu hohe Werte gezielt angehen. Die vier folgenden Tipps helfen dabei, die Bluthochdruck-Vorsorge ganz einfach in den Alltag zu integrieren.

1. Der regelmäßige Gang in das SANARIUM®

Das patentierte SANARIUM® von KLAFS ermöglicht fünf unterschiedliche Klimazonen in einer Sauna. Neben der klassischen, heißen Sauna kann man so auch die Vorzüge von milden und angenehmen Saunavarianten bei beispielsweise 40°-60° und erhöhter Luftfeuchtigkeit zu Hause genießen. Und das kann auch noch sehr gesund sein. Denn eine Untersuchung, die Doz. Dr. sc. med. Hans-Joachim

Winterfeld, schon vor Jahren am renommierten Universitätsklinikum Charité in Berlin, mit Hochdruckpatienten durchgeführt hat, ergab, dass regelmäßige SANARIUM®-Gänge Bluthochdruck senken können. Durch zweimal wöchentliche Besuche in der Niedrig-Temperatur-Sauna (Temperatur: 55 °C, Luftfeuchtigkeit: 48 %) sinkt der Blutdruck von Hypertonikern. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass das wirkungsvolle Entspannen im SANARIUM® die periphere Mikrozirkulation, also die Blutversorgung der Gefäße an Armen und Beinen, verbessert. Dies wiederum führt in vielen Fällen schon nach wenigen Wochen zu einer Blutdrucknormalisierung. Und das ohne jedes Medikament. Genauere Informationen zur Studie sind [hier](#) nachzulesen.

2. Gesunde Ernährung

Ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse ist die Basis eines gesunden Lebensstils und kann auch zur Normalisierung des Blutdrucks beitragen. Ratsam ist es auf Fertigprodukte zu verzichten, da sie nicht selten viel Zucker und Salz enthalten. Beides kann in Massen Bluthochdruck fördern.

3. Bewegung an der frischen Luft

Ein täglicher Spaziergang kann eine wertvolle Vorbeugung gegen Bluthochdruck sein, denn regelmäßige Bewegung tut gut. Bluthochdruckpatienten sollten sich mit ihrem Arzt beraten, in welchem Umfang Sport angebracht ist. Walken, Schwimmen oder Fahrradfahren könnten ein guter Start hin zu mehr Bewegung im Alltag sein.

4. Auszeiten im Alltag integrieren

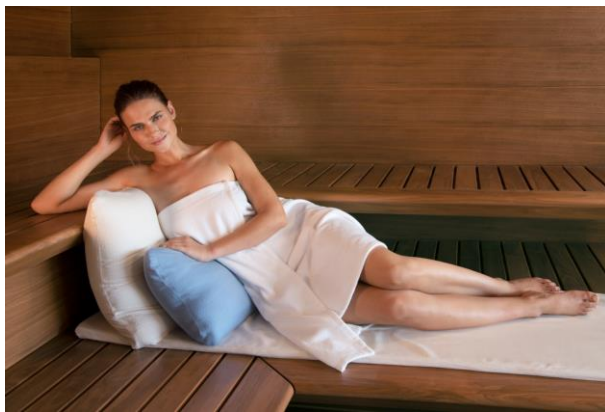
Nach einer Sporteinheit an der frischen Luft ist eine Auszeit Zuhause genau das Richtige. In der eigenen Sauna kann man ungestört Ruhe genießen und durchatmen. Denn auch dauerhafter Stress kann sich negativ auf den Blutdruck auswirken. Dabei schenkt man Körper und Geist nicht nur eine wertvolle Pause, auch das Immunsystem wird durch Sauna- und SANARIUM®-Besuche gestärkt. Regelmäßige Besuche in der Sauna helfen neue Kraft zu tanken!

Bildmotive:

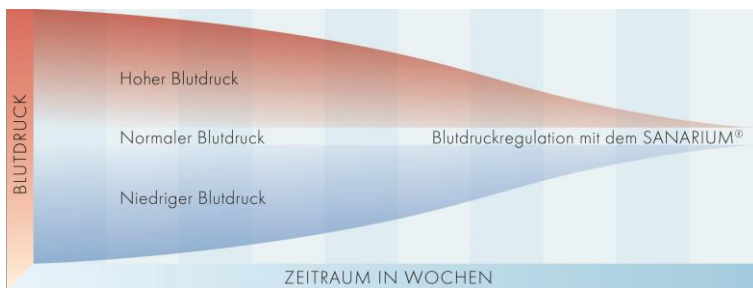
Bildquelle: KLAFS

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle.

Alle Bilder stehen Ihnen unter diesem [Link](#) zur Verfügung.



Entspannung und sinnvolle
Vorsorge zugleich: Wer
regelmäßige Auszeiten in der
Sauna oder im SANARIUM® in
den Alltag integriert, kann bewusst
entspannen. Körper, Seele und
Geist brauchen solche
Ruhepausen.



Eine natürliche Hilfe bei
Bluthochdruck: Die Entspannung,
die das SANARIUM® bietet, ist
nicht nur besonders angenehm,
sondern erwiesenermaßen auch
gesund. So hat beispielsweise eine
Studie der renommierten Charité in
Berlin ergeben, dass die sanfte
Wärme und das
kreislaufschonende Klima im
SANARIUM® Bluthochdruck senken
und Durchblutungsstörungen
mildern kann.