



KLAFS
MY SAUNA AND SPA

SAUNA TROTZ HOCHDRUCK?
JA, ERST RECHT!



SONDERDRUCK AUS DEN FACHZEITUNGEN „ÄRZTLICHE PRAXIS“ UND „PROMED“

01 Das Herz einer Sauna ist der Ofen. Hier der SANARIUM®-Ofen MAJUS.

02 Das SANARIUM® mit SaunaPUR® bietet fünf unterschiedliche Badeformen.

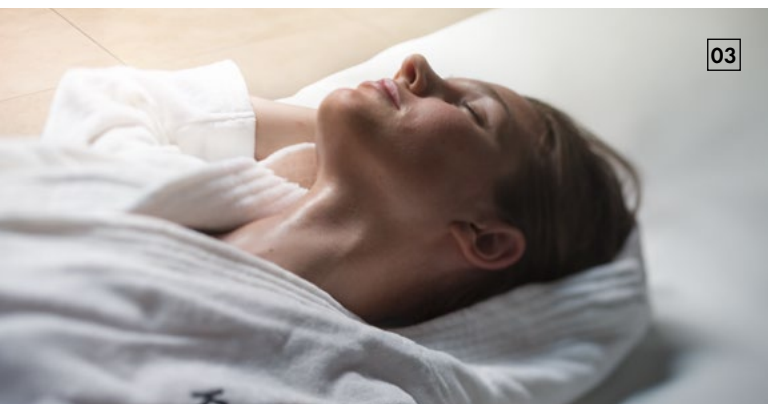
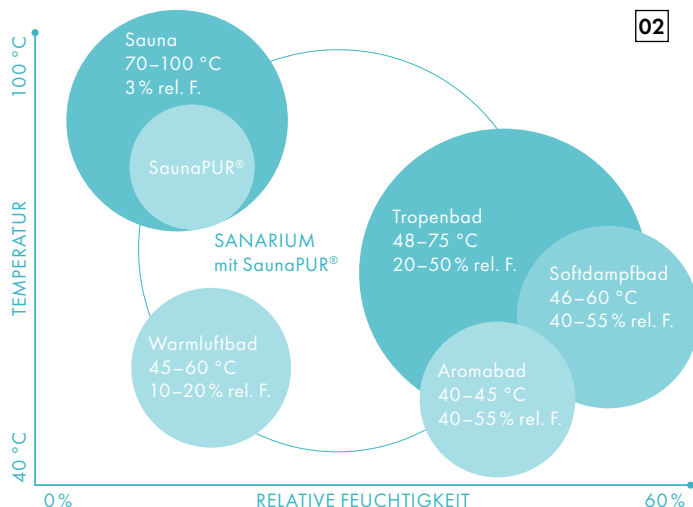
03 Neben der Regulierung des Blutdrucks ist Saunabaden auch einfach unglaublich wohltuend und entspannend.

Auszüge aus den Fachzeitschriften „Ärztliche Praxis“ Nr. 91, 14. November 2003, und „Promed“ 1/2000. Von Anna Bünner

BERLIN – Hypertoniker dürfen nicht in die Sauna? Von wegen! Regelmäßige SANARIUM®-Gänge können Hochdruck sogar senken.

Durch zweimal wöchentliche Besuche in der Niedrig-Temperatur-Sauna (Temperatur: 55 °C, Luftfeuchtigkeit: 48 %) sinkt der Blutdruck von Hypertonikern. So das Ergebnis einer Untersuchung, die Doz. Dr. sc. med. Hans-Joachim Winterfeld, Berlin, mit 100 Hochdruckpatienten durchgeführt hat.

Ihre drucksenkenden Medikamente nahmen die Teilnehmer während der Studie wie gewohnt weiter. Die Hälfte von ihnen schickte der Mediziner zehn Wochen lang zweimal wöchentlich ins SANARIUM®, wo sie zwei Durchgänge von je 8 bis 10 Minuten absolvierten und sich danach unter der Dusche mit 10 bis 14 °C kaltem Wasser abkühlten. Die Kontrollgruppe blieb ohne physikalische Therapie.



Der Effekt war beachtlich: Der systolische Ruhedruck der SANARIUM®-Gänger war von durchschnittlich 151 auf 135 mmHG gesunken. Der diastolische Wert, der anfangs im Mittel bei 91 mmHG lag, fiel auf 81 mmHG. Hingegen blieb der Blutdruck in der Kontrollgruppe weitgehend konstant.

Auch erhöhte Cholesterinwerte gingen durch die SANARIUM®-Besuche zurück. Und selbst die Serum-Konzentration des Tumornekrosefaktors (TNF) sank um 11 Prozent, während der Spiegel des entzündungshemmenden Interleukin-10 um rund ein Drittel anstieg. So verwundert es kaum, dass Rheumatikern im entzündungsfreien Intervall Saunagänge merkbare Erleichterung bringen.

Nun untersucht Winterfeld den Effekt des SANARIUMS® auf Patienten nach Herzinfarkten oder Bypass-Operationen: denn er hofft, dass sich deren Prognose durch die Anwendung verbessert. Deshalb empfiehlt er Betroffenen, die bereits vor dem Infarkt beziehungsweise dem operativen Eingriff regelmäßige Sauna-Gänger waren, ihre Gewohnheit bereits nach zehn bis zwölf Wochen wieder aufzunehmen.

Wer jedoch vorher nicht an die Prozedur gewöhnt war, sollte besser erst ins SANARIUM®, wenn der Blutdruck unter medikamentöser Therapie stabil unter 60 mmHG liegt. Und auch dann anfänglich möglichst nur unter ärztlicher Aufsicht in speziellen Einrichtungen.

SCHLUSSFOLGERUNGEN AUS DER STUDIE FÜR SANARIUM®-WIRKUNGEN BEI SERIENANWENDUNG

Bei hypertonen Regulationsstörungen kommt es:

- zu einer hohen Akzeptanz der Wärmebehandlung im SANARIUM® (die Therapietreue oder Patientencompliance liegt bei 100%).
- zu einer signifikanten systolischen und diastolischen Ruheblutdruck- und Herzfrequenzsenkung ($p \geq 0,05$) und damit zu einer positiven Blutdruck- und Schlagfrequenzregulation.
- bei 38 % der Hypertoniepatienten zu einer Blutdrucknormalisierung.
- zu einer verbesserten peripheren Mikrozirkulation; der wechselnde Wärmereiz (im SANARIUM®) und Kaltreiz (unter der Dusche) bedingt ein Vasomotorenttraining der Muskulatur.
- bei 60 % der Patienten zu einer Leistungsverbesserung im Fahrradergometerstest um 25–50 W (im Mittel um 30 W).
- zu einer Verbesserung der Lebensqualität (besseres Schlafverhalten, höhere Vigilanz).

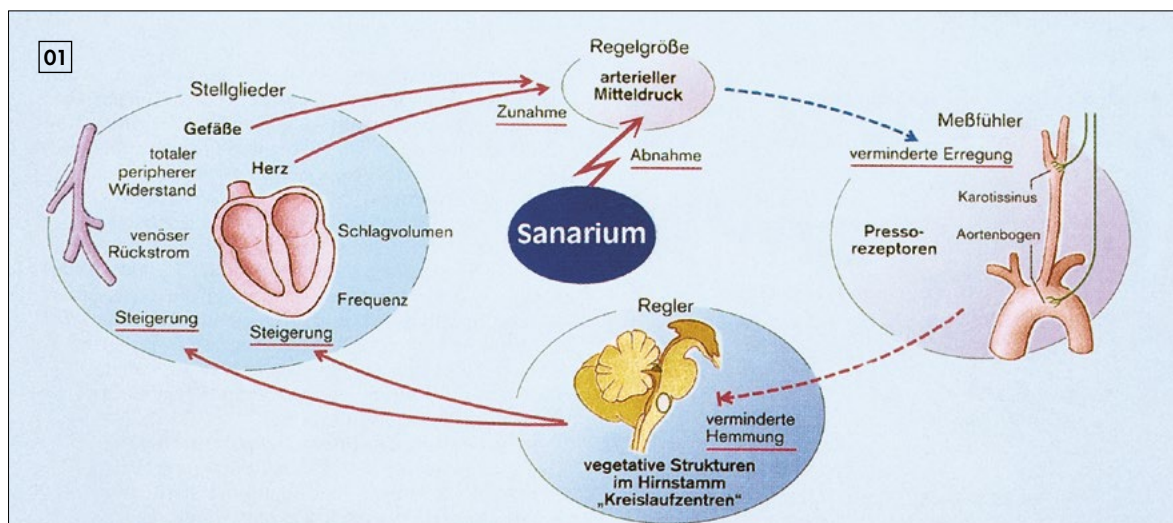
Die Wärmebehandlung im SANARIUM® kann zur Mitbehandlung der leichten und mittelschweren Formen der arteriellen essentiellen Hypertonie empfohlen werden. Bei nicht hinreichender Senkung des Blutdrucks ($> 140/90$ mmHg) ist eine baldige zusätzliche medikamentöse Blutdrucksenkung notwendig. Blutdruckwerte > 175 und/oder 105 mmHg müssen vor der Wärmebehandlung medikamentös gesenkt werden.

Voraussetzung für die hämodynamisch wirksamen Effekte im SANARIUM® ist ein regelmäßiger (zweimal wöchentlicher) Besuch mit je zwei Durchgängen von 8 bis 10 Minuten. Daran sollte sich eine etwa 20- bis 30-minütige Ruhepause anschließen. Wichtig ist für alle Hypertoniepatienten, dass die Abkühlung – wegen der Gefahr des Blutdruckanstieges – vorsichtig unter der Dusche oder an der Luft und keinesfalls im Tauchbecken erfolgt.

Bei kreislaufgesunden Probanden beobachteten wir im SANARIUM® eine vergleichbare Akzeptanz und Toleranz der Wärmebehandlung wie bei Hypertonie. Die systolische und diastolische Blutdrucksenkung (in Ruhe) lag zwischen 4 und 5 mmHg, konnte statistisch aber nicht gesichert werden. Die Untersuchung der peripheren und zentralen Hämodynamik sowie alle serologischen Messwerte, einschließlich die der Rheologie, blieben unverändert.

Fazit für die Praxis:

Wie die Untersuchungen zeigen, scheinen für die Rehabilitation von ambulanten Hypertoniepatienten zwei Behandlungstage je Woche ausreichend zu sein. Die Studie demonstriert, dass mit der regelmäßigen SANARIUM®-Behandlung ein wesentlicher pathogenetischer Mechanismus der Hypertonie, der erhöhte Arteriolentonus, positiv beeinflusst werden kann. Die SANARIUM®-Behandlung ist – bei der angegebenen Dosierung – wegen ihrer antihypertensiven Wirkung und ihrer guten Verträglichkeit für die Behandlung der leichten und mittelstarken Hypertonie geeignet.



01 Blutdruckregulation unter
Wärmebehandlung im SANARIUM®.

Bild: Thieme Verlag/Winterfeld

KLAFS
MY SAUNA AND SPA

DEUTSCHLAND | Erich-Klafs-Strasse 1–3 | D-74523 Schwäbisch Hall
T +49 (0)791 501-0 | F +49 (0)791 501-248 | info@klafs.de | www.klafs.de
ÖSTERREICH | Sonnwiesenweg 19 | A-6361 Hopfgarten/Tirol
T +43 (0)5335 2330-0 | F +43 (0)5335 2330-36 | info@klafs.at | www.klafs.at
SCHWEIZ | Oberneuhofstrasse 11 | CH-6340 Baar
T +41 (0)41 7602242 | F +41 (0)41 7602535 | baar@klafs.ch | www.klafs.ch
GROSSBRITANNIEN | London | Unit 4 | Hampers Common Industrial Estate Petworth
GU28 9NR | T +44 (0)1798 343725 | info@klafs.co.uk | www.klafs.co.uk

08/22 Art.-Nr. 5000027 Technische Änderungen vorbehalten