

Armbäder gegen Bluthochdruck: Studie überprüft Wirksamkeit

Bei zeitweise erhöhtem Blutdruck werden seit langem Armbäder empfohlen / Eine Studie am Unizentrum Naturheilkunde überprüft nun wissenschaftlich, ob diese Methode zuverlässig wirkt / Proband*innen gesucht

Plötzliche Blutdruckschwankungen sind für die Betroffenen meist sehr unangenehm und können zu Schwindelgefühl, Kopfschmerz und kardiologischen Problemen führen. Um akut erhöhte Blutdruckwerte möglichst schnell in den Griff zu bekommen, werden in der Naturheilkunde seit langem Armbäder empfohlen. Ob diese Methode verlässlich wirkt, untersuchen Wissenschaftler*innen des Uni-Zentrums Naturheilkunde des Universitätsklinikums Freiburg. Um die Ergebnisse einer 2021 erfolgreich durchgeführten Studie zu überprüfen, werden aktuell Menschen mit erhöhten Blutdruckwerten gesucht, die teilnehmen möchten. Der Zeitaufwand beträgt zweimal etwa zwei Stunden im Abstand von einer Woche.

„Für die Betroffenen ist es sehr wertvoll, wenn sie in der Situation selbst etwas tun können, um den Blutdruck schnell zu senken. Armbäder könnten eine zuverlässige, schnell wirksame und selbst anwendbare Maßnahme ohne Nebenwirkungen bei akut erhöhtem Blutdruck sein“, sagt Prof. Dr. **Roman Huber**, Leiter des Uni-Zentrums Naturheilkunde am Universitätsklinikum Freiburg. Bei dauerhaft erhöhten Blutdruckwerten oder einer schnellen Verschlechterung sollten Betroffene unbedingt hausärztliche oder kardiologische Hilfe in Anspruch nehmen.

Ablauf der Studie

In der Studie werden thermoneutrale mit warmen Armbädern verglichen: Die Proband*innen erhalten zufällig zugeteilt nach einer kurzen Ruhephase entweder zuerst ein thermoneutrales oder ein warmes Armbad, das fünf Minuten dauert. Blutdruck, Puls und Hauttemperatur werden vor und bis 90 Minuten nach dem Armbad gemessen. Eine Woche später wird bei ansonsten identischem Ablauf das jeweils andere Armbad durchgeführt. Die Studie findet im Uni-Zentrum Naturheilkunde des Universitätsklinikums Freiburg statt. Die Proband*innen müssen älter als 18 Jahre alt sein und erhöhte Blutdruckwerte haben. Interessent*innen können sich melden unter 0176-41902229 oder unter stephan.brunner@uniklinik-freiburg.de