

Bewegung senkt den Blutdruck besonders effektiv

Ausdauersport und Stressbewältigung sind wichtige Bausteine zur Senkung des Blutdrucks / Tipps für Bluthochdruck-Patienten zum Welt-Hypertonie-Tag

Zwischen 20 und 30 Millionen Erwachsene in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Bluthochdruck entsteht durch das Zusammenspiel erblicher Anlagen und ungünstiger Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, zu hohe Salzzufuhr, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol, Rauchen und Stress, die den Blutdruck nach oben treiben. Wer seinen Blutdruck mit natürlichen Mitteln senken möchte, sollte sich regelmäßig bewegen und Wege zur Stressbewältigung finden. Ausdauersport hat sich dabei als besonders hilfreich für Menschen mit Bluthochdruck erwiesen. „Zu den besten Ausdauersportarten zählen Fahrradfahren, zügiges Gehen, Wandern, Nordic Walking und Joggen“, betont Prof. Dr. med. Martin Halle vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention der TU München. Auch Ballsportarten wie Tennis sind möglich, wenn nicht unter Wettkampfbedingungen gespielt wird. Es sei zudem ratsam, das Ausdauertraining durch leichtes Krafttraining zu unterstützen. Ist der Blutdruck zu hoch, müssen zu Beginn des Trainings auch Medikamente gegeben werden, damit der Blutdruck unter Belastung nicht noch weiter in die Höhe schießt. Dem Sportkardiologen zufolge ist vor allem Regelmäßigkeit wichtig: „Bereits zehn Minuten zügiges Spaziergehen täglich kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduzieren und vor allem den Blutdruck in den Griff bekommen.“ Allzu viel Ehrgeiz sollten Patienten nicht an den Tag legen, um eine gefährliche Überlastung zu vermeiden.

Weitere Empfehlungen, mit welchen Maßnahmen sich ein zu hoher Blutdruck neben Medikamenten zusätzlich senken lässt, finden Betroffene in dem Experten-Beitrag unter www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html oder in dem kostenfreien Ratgeber „Bluthochdruck: Was tun?“, der unter www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sonderband.html oder per Tel. unter 069 955128-400 (Mail: bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden kann.

Sport bei Bluthochdruck: Darauf sollten Betroffene achten

Patienten mit Bluthochdruck, die mit dem Training beginnen möchten, sollten sich vorher beim Kardiologen untersuchen lassen. Dies gilt insbesondere, wenn zusätzlich Begleiterkrankungen wie Diabetes oder eine koronare Herzerkrankung (KHK) vorliegen. Besonders ein Belastungs-EKG kann die Blutdruckregulation unter Belastung erfassen. Generell sollten Betroffene beim Sport auf folgendes achten:

- Vor Beginn des Trainings sollte der Blutdruck gut eingestellt sein. Mit Werten über 160/95 mmHg sollten Sie nicht mit dem Sport beginnen.
- Trainieren Sie nur so, dass Sie sich währenddessen gut unterhalten können.
- Moderates Krafttraining kann ergänzend sinnvoll sein – am besten unter fachkundiger Anleitung, um eine Überlastung zu vermeiden.
- Nach neuesten Erkenntnissen schadet Pressatmung beim Krafttraining dem Herzen nicht, es sollte aber der Atem nur kurz angehalten werden.
- Für Menschen, die nicht gerne joggen oder Rad fahren, ist flottes Gehen und v.a. mit Armeinsatz wie bei Nordic Walking eine Alternative.

Stressbewältigung schützt das Herz

Ein weiterer wichtiger Baustein zur Senkung des Blutdrucks ist der richtige Umgang mit Stress. Wie

stark beispielsweise berufliche Belastung nicht nur den Blutdruck, sondern auch das Risiko für einen vorzeitigen Herztod beeinflusst, zeigt eine aktuelle Studie der TU München an knapp 2.000 Berufstätigen (1). Demnach ist die Kombination aus beruflichem Stress und Schlafmangel für Menschen mit Bluthochdruck besonders gefährlich und kann das Risiko für einen Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verdreifachen. Denn während ein kurzfristiger Blutdruckanstieg bei Stress ein sinnvoller Mechanismus ist, um den Körper besonders leistungsfähig zu machen, macht eine Dauerbelastung krank. Die permanente Überaktivierung des Nervensystems führt dazu, dass sich der Körper auf das erhöhte Stressniveau einstellt und den Blutdruck dauerhaft erhöht. Das belastet Herz und Gefäße.

Folgende Tipps können bei der Stressbewältigung helfen:

- Achten Sie auf einen gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung. Zum Stressabbau ist - neben gezielten Entspannungsmethoden - vor allem Bewegung geeignet. Legen Sie dabei möglichst keinen Ehrgeiz an den Tag.
- Suchen Sie sich zum Ausgleich eine anregende Aktivität: Ob Gemeinsames Wandern oder Nordic Walken in der Gruppe, Kochen mit Freunden oder ein Besuch im Theater: Aktive Entspannung lässt den Stress besser vergessen als ein Abend auf dem Sofa.
- Betrachten Sie Ihren Alltag aus der Distanz: Sind Sie zufrieden? Gibt es Dinge, die Sie ändern können - zum Beispiel durch einen Wechsel des Arbeitsplatzes?
- Überprüfen Sie Ihre Einstellung: Sind beispielsweise Ihre Karriereziele angemessen oder schaden sie Ihnen eher?

Literatur

(1) Li J et al. Combined effect of work stress and impaired sleep on coronary and cardiovascular mortality in hypertensive workers: The MONICA/KORA cohort study. Eur J Prev Cardiol. 2019. doi:10.1177/2047487319839183.

CME/WI

Gesunder Lebensstil: Was tut dem Herzen gut?

Die Herzstiftung empfiehlt zur Blutdrucksenkung neben regelmäßiger Ausdauerbewegung (an fünf Tagen pro Woche je 30 Minuten) Rauchstopp, wenig Alkohol (Männer max. 20 g am Tag, Frauen max. 10 g) und eine gesunde Ernährung (Mittelmeerküche), geringe Salzzufuhr von max. 5 g am Tag. Übergewicht ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 - besser sind 94 cm - und Frauen weniger als 88 cm anstreben. Allerdings sollte eine Gewichtsabnahme in Absprache mit dem Arzt, in kleinen Schritten und in Anpassung an die individuelle Situation des Betroffenen erfolgen.

Tipps: www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html

Tipps und kostenfreie Informationen für Betroffene

Der kostenfreie Ratgeber „Bluthochdruck: Was tun?“ (56 S.) informiert über Fragen wie: In welchem Alter sollte der Blutdruck wie tief gesenkt werden? Wie kann man die Werte natürlich mit Lebensstilmaßnahmen verringern? Und was muss man über die Nebenwirkungen von Blutdrucksenkern wissen? Bestellung unter www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sonderband.html oder Tel. 069 955128-400, E-Mail: bestellung@herzstiftung.de

Kardiologen raten zum Blutdruck-Pass:

Der kostenfreie Blutdruck-Pass zur Protokollierung der Blutdruckwerte der Herzstiftung kann unter www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html - per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder telefonisch unter 069 955128-400 angefordert werden.

Weitere Informationen:

<http://www.herzstiftung.de/Blutdruck-natuerlich-senken.html>

<http://www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html>

<http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/bluthochdruck-ratgeber.jpg>