

## Blutdruck auf natürliche Weise senken: in fünf Schritten

### **Blutdruck auch ohne Medikamente senken: Herzstiftungs-Spezialist empfiehlt fünf Punkte, mit denen sich Bluthochdruck in den Griff bekommen lässt**

Ein nicht gut eingestellter Blutdruck erhöht das Risiko für Schäden an Herz und Gefäßen und somit auch für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche. „Viele Hochdruckpatienten tun sich oftmals schwer damit, einen gesunden Lebensstil konsequent genug zu pflegen. Dabei ist ein gesunder Lebensstil aus Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung die Grundlage für die Hochdrucktherapie und ermöglicht es, die Zahl der Medikamente oder die Höhe der Dosierung der Medikamente zu verringern“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen, die sich unter dem Motto „Herz unter Druck“ dem Thema Bluthochdruck widmen (Infos unter [www.herzstiftung.de/herzwochen2021](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021)). Will man den Bluthochdruck auf natürliche Weise in den Griff bekommen, steht Bewegung ganz oben als Schutzfaktor. Grund: „Regelmäßige Bewegung kombiniert effektiv den Stressabbau, reduziert das Verlangen nach einer Zigarette und erhöht den Energieverbrauch. Das wiederum hilft, das Körpergewicht zu normalisieren“, erklärt der Reha-Spezialist und Chefarzt der Curschmann-Klinik am Timmendorfer Strand. In welchem Bezug Lebensstiländerungen etwa zur medikamentösen Bluthochdrucktherapie stehen (bei wem reicht die Lebensstiländerung ohne Medikamente, bei wem nicht?), was Betroffene bei ihren ersten Schritten zu mehr körperlicher Aktivität wie Joggen („Schweinehund“) oder gesunder Ernährung (Salzreduktion, welches Ernährungskonzept?) und Entspannung beachten sollten, erklärt der Experte im aktuellen Herzstiftungs-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ (130 S.), der kostenfrei unter [www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung) oder per Telefon unter 069 955128-400 angefordert werden kann.

### **In fünf Schritten gegen Bluthochdruck**

Ein Fünf-Schritte-Plan kann motivierten Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck, aber auch Gesunden dabei helfen, ihren bestehenden Bluthochdruck zu senken bzw. der Risikokrankheit Bluthochdruck vorzubeugen:

1. Bewegen Sie sich regelmäßig und sitzen Sie weniger
2. Hören Sie mit dem Rauchen auf
3. Essen Sie gesünder, reduzieren Sie Salz und Zucker
4. Vermeiden Sie Übergewicht (insbesondere das bauchbetonte Fett; Taillenumfang)
5. Integrieren Sie ausreichend Entspannung in den Alltag

Ein Patentrezept für die ideale Lebensstiländerung gibt es aus Expertensicht nicht. Jede Patientin und jeder Patient sollte individuell für sich die richtige Priorität bei den einzelnen Lebensstilmaßnahmen setzen – im Zweifel mit ärztlicher Hilfe. Herzspezialist Prof. Schwaab empfiehlt, zunächst mit Bewegung anzufangen. „Herzkrankte kommen mit mehr körperlicher Aktivität häufig besser mit der herzmedizinischen Behandlung zurecht.“

### **1. Bewegen Sie sich regelmäßig und sitzen Sie weniger**

Bewegung schützt nicht nur vor Bluthochdruck, Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), sondern wirkt sich positiv auf andere Körper- und Organfunktionen wie Zellerneuerung, Anregung der

Hirnaktivität oder Stoffwechselprozesse in Leber und anderen Organen aus. „Regelmäßige körperliche Aktivität senkt den systolischen (oberen) Blutdruck um bis zu 10 mmHg – genauso wie ein Medikament“, erklärt Prof. Schwaab. Wer sich regelmäßig bewege, müsse kein Athlet sein, um seinen Blutdruck effektiv zu senken. „Man sollte nach langer Pause beim Einstieg mit körperlicher Aktivität beginnen, die Spaß macht oder die man von früher kennt und sich bei bestehendem Bluthochdruck auch aus ärztlicher Sicht eignet.“ Ideal ist Ausdauerbewegung an fünf Tagen die Woche mindestens 30 Minuten bei einer mäßigen Ausdauerbelastung wie lockeres Joggen, schnelles Gehen, Radfahren, Wandern, Schwimmen oder Tanzen. Auch kürzere Abschnitte von 10 bis 15 Minuten wirken bereits blutdrucksenkend. „Wichtig ist, körperliche Aktivität ohne Luftnot, ohne Schmerzen in der Brust und in den Gelenken ausüben zu können“, rät Schwaab. Wer beim Arbeiten viel sitzt, sollte zwischendrin immer wieder mal kleine Bewegungseinheiten einbauen. „Hochdruckpatienten mit Nebenerkrankungen wie Herz- und Nierenschwäche, nach Herzinfarkt oder Schlaganfall sollten ihre Belastbarkeit mit ihrem Arzt besprechen“, empfiehlt Schwaab. Das gelte auch für Menschen ohne Erkrankung nach längerer Sportpause.

## **2. Hören Sie mit dem Rauchen auf**

Mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen lohnt sich immer! Inhalatives Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäß- sowie für Krebserkrankungen. Dies gilt auch für das Passivrauchen. „Wer mit dem Rauchen aufhört, kann in den ersten drei Monaten um drei bis sechs Kilogramm zunehmen. Mein Rat: Akzeptieren Sie diese Gewichtszunahme zunächst, beginnen Sie dann behutsam mit einem Bewegungsprogramm und stellen Sie Ihre Ernährung in kleinen Schritten um“, so Schwaab. Der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) kann aus aktueller wissenschaftlicher Sicht nicht mehr als unbedenklich eingestuft werden. Es gibt unterstützende Programme zum Aufhören mit Rat und Hilfen wie Aussteigerprogramme. Infos: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) und [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

## **3. Essen Sie gesünder, reduzieren Sie Salz und Zucker**

Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche. „Die mediterrane Kost setzt auf Obst und Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, weniger Fleisch, dafür eher Fisch, auf Oliven- und Rapsöl und auf Kräuter anstelle von Salz“, erläutert der Kardiologe aus Timmendorf. Salz bindet Wasser im Körper, was einen Bluthochdruck fördern kann. Speziell der tägliche Konsum von ausreichend Gemüse und Ballaststoffen kann durch den relativ geringen Energiegehalt dazu beitragen, Übergewicht zu vermeiden, das wiederum Bluthochdruck begünstigt. Dazu schmecken die Gerichte der Mittelmeerküche lecker (Infos: [www.herzstiftung.de/kochbuch](http://www.herzstiftung.de/kochbuch)). Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Kochsalz (NaCl) sollte deutlich reduziert, Speisesalz durch Kräuter ersetzt werden. Deshalb die Devise: Zucker in Getränken und Nachsalzen bei Tisch vermeiden. Auch in Lebensmitteln, in denen wir Zucker oder Salz in großen Mengen gar nicht vermuten (Joghurt, Salatsaucen, Ketchup bzw. Wurst, Fast Food, Fertigprodukte), sind beide jeweils enthalten. „Ein Blick auf die Beschreibung der Zutaten hilft dabei, Zucker und Salz aus dem Weg zu gehen“, empfiehlt Schwaab, der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (MedWissR) ist.

## **4. Vermeiden Sie Übergewicht (Bauchfett)**

Zusätzlich zur Bewegung fördert die Mittelmeerküche das schrittweise Abnehmen für ein gesundes Normalgewicht. Auch lohnt es sich, den Alkoholkonsum einzuschränken. Alkohol hat viele Kalorien und kann indirekt über die Zunahme an Gewicht zu hohem Blutdruck führen. Übergewicht ist ein wichtiger und häufiger Auslöser für Bluthochdruck. Für Menschen unter 60 Jahren sollte ein Body-Mass-Index (BMI) von 20 bis 25 kg/m<sup>2</sup> angestrebt werden (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat). Bei älteren Menschen darf das Gewicht etwas

höher sein, einen BMI von 30 kg/m<sup>2</sup> jedoch nicht übersteigen. Studien zeigten: Eine Gewichtsreduktion von ca. fünf Kilogramm lässt den systolischen (oberen) Blutdruck im Mittel um bis zu 5 mmHg und den diastolischen (unteren) Blutdruck um 3-4 mmHg sinken. „Das sind Werte, die sich durchaus mit der Wirkung von Medikamenten vergleichen lassen“, betont Schwaab in dem neuen Herzstiftungs-Ratgeber. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 und Frauen weniger als 88 cm anstreben. Das bauchbetonte Übergewicht („viszerale Adipositas“) ist problematisch, weil Bauchfett Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe produziert, die sich u. a. auf den Blutdruck auswirken. „Jedes Kilo und jeder Zentimeter weniger wirken sich günstig auf den Bluthochdruck und den Zucker aus“, betont Schwaab.

## **5. Integrieren Sie ausreichend Entspannung in den Alltag**

Psychosoziale Belastungen aufgrund privater oder gesellschaftlicher Umbrüche, wegen Arbeitsverdichtung oder fehlender Trennung zwischen Arbeit und Privatsphäre („Homeoffice“): Nicht Stress alleine macht krank, sondern die fehlende Entspannung. Bei Stress wappnet sich der Körper sehr gut für die akute Problemsituation: Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutzucker steigt, die Insulinausschüttung nimmt zu, das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Bei anhaltendem Stress kommen diese Vorgänge jedoch nicht zur Ruhe und der Organismus steht ständig unter Druck. Das schadet dem gesamten Körper. Die Folge können Entzündungsreaktionen im Körper sein, im schlimmsten Fall Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Bluthochdruckkrisen. Achten Sie daher auf ein Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung: am besten mit Aktivitäten, die den Stress vergessen lassen wie musizieren, lesen, malen, tanzen, mit Freunden kochen, mit den Kindern spielen, einem Verein beitreten oder gemeinsam Konzerte und Sportereignisse besuchen. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik, Yoga, Qigong oder Tai-Chi sind sehr hilfreich. Und wie bleibt man bei innerem „Schweinehund“ trotzdem motiviert? Für Lebensstiländerungen sind meistens alte gewohnte Strukturen aufzubrechen. „Das ist in der Regel schwierig“, sagt Schwaab und empfiehlt: „Oftmals ist es hilfreich, in sein Lebensumfeld feste Ankerpunkte einzurichten: die regelmäßige Lauf- oder Herzgruppe im Verein, das gemeinsame Kochen mit der Familie oder mit Freunden zu Hause und für Raucher der Austausch mit Ex-Rauchern in der Selbsthilfegruppe.“

## **Herzwochen-Broschüre zu Bluthochdruck - die stille Gefahr**

Zu den vielfältigen Herzwochen-Angeboten zählt die Broschüre „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“, in der renommierte Bluthochdruckexperten laienverständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks informieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Prävention. Die 130 Seiten umfassende Broschüre kann bei der Herzstiftung kostenfrei angefordert werden unter [www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung) oder per Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) oder Tel. 069 955128-400.

Die Herzwochen unter dem Motto „Herz unter Druck“ richten sich an alle, denn jeder kann – auch bereits im Kindesalter – von Bluthochdruck und den daraus schwerwiegenden Folgen betroffen sein. An der Aufklärungskampagne beteiligen sich Kliniken, niedergelassene Kardiologen, Krankenkassen und Betriebe. Infos zu Vortragsveranstaltungen, Online-Beiträgen, Telefonaktionen und Ratgeber-Angebote (Text, Video, Audio) sind unter [www.herzstiftung.de/herzwochen2021](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021) abrufbar oder per Tel. 069 955128-333 zu erfragen.

## **Informieren Sie sich in den sozialen Medien über die Herzwochen der Herzstiftung unter:**

<https://www.facebook.com/deutsche.herzstiftung/>  
<https://www.youtube.com/user/DeutscheHerzstiftung>  
<https://www.instagram.com/herzstiftung/>

[Tweets by Herzstiftung](#)

**Experten-Videos zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck sind erreichbar unter**  
[www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021-videos)

**Herzstiftungs-Podcast „imPULS - Wissen für Ihre Gesundheit“ mit einer Podcast-Serie zum Herzwochen-Thema Bluthochdruck - Hören Sie rein!**  
[www.herzstiftung.de/podcasts](http://www.herzstiftung.de/podcasts)

**Original publication:**

Deutsche Herzstiftung (Hg.), „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ - Begleitbroschüre anlässlich der Herzwochen 2021 „Herz unter Druck: Ursachen, Diagnostik und Therapie des Bluthochdrucks“, Frankfurt a. M. Nov. 2021.