

Blutdruck natürlich senken: Bewegung ist besonders effektiv

Ausdauersport für Patienten mit Bluthochdruck geeignet/Herzstiftung gibt zum Welt-Hypertonie-Tag (17. Mai) Tipps zur Blutdrucksenkung auf natürliche Weise

(Frankfurt a. M., 15. Mai 2018) Allein in Deutschland haben etwa 20 Millionen Erwachsene einen zu hohen Blutdruck. Bluthochdruck entsteht durch das Zusammenspiel erblicher Anlagen und ungünstiger Lebensstilfaktoren wie Übergewicht, zu hohe Salzzufuhr, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol und Rauchen, die den Blutdruck nach oben treiben.

Wer seinen Blutdruck mit natürlichen Mitteln senken möchte, sollte sich regelmäßig bewegen. Ausdauersport hat sich dabei als besonders hilfreich für Menschen mit Bluthochdruck erwiesen. „Am besten geeignet sind alle Sportarten, die eine mäßige Ausdauerbelastung mitbringen“, betont Prof. Dr. med. Ulf Landmesser vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Kardiologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Dies sind neben schnellem Gehen, Wandern oder Joggen auch Sportarten wie Schwimmen und Radfahren. Auch Ballsportarten wie Tennis sind möglich, wenn nicht unter Wettkampfbedingungen gespielt wird. Der Kardiologe rät dazu, drei- bis fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv zu werden. 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 Herzstiftungs-Beitrag unter

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

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. 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.
- Für Menschen, die nicht gerne joggen oder Rad fahren, ist flottes Gehen eine Alternative.

Gesunder Lebensstil: Was tut dem Herzen gut?

Die medizinischen Leitlinien empfehlen zur Blutdrucksenkung neben regelmäßiger Ausdauerbewegung (an fünf Tagen pro Woche je 30 Minuten) Rauchstopp, wenig Alkohol (Männer max. 20-30 Gramm pro Tag, Frauen max. 10-20 Gramm) und eine gesunde Ernährung (Mittelmeerküche), geringe Salzzufuhr von max. 5 Gramm pro Tag. Übergewicht ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 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 unter

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

Weitere Tipps und kostenfreie Informationen für Betroffene

Der 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 der Herzstiftung kann unter www.herzstiftung.de/Blutdruckpass.html – per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de oder telefonisch unter 069 955128-400 angefordert werden.

Download von druckfähigem Bildmaterial unter

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/cover-bluthochdruck-ratgeber-31-2016.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/blutdruck-pass-29-2016.jpg