

Welche Sportart senkt den Blutdruck?

Berlin - Neben der Ernährungsumstellung und Medikamenten hilft Sport gegen Bluthochdruck. Das wissen die meisten Menschen, aber vielen fehlt die Motivation. Umso wichtiger ist es, eine Sportart zu finden, die Spaß macht und zugleich den Blutdruck senkt. Zum Welthypertonietag am Freitag fasst die Stiftung Gesundheitswissen die wichtigsten Ergebnisse relevanter Studien zu dem Thema zusammen.

Hypertonie ist eine Krankheit, bei der der Blutdruck dauerhaft zu hoch ist. Sie gehört zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Aber welche Sportart hilft gegen Bluthochdruck und wie oft pro Woche muss ich mich bewegen?

Hilft Ausdauersport gegen Bluthochdruck?

Ob Laufen, Walken, Tanzen oder Radfahren: Ausdauersport hat sich bei der Therapie von Hypertonie bewährt. Ganz oben auf der Liste der blutdrucksenkenden Ausdauersportarten steht z. B. die Bewegung im Wasser. Mit drei- bis viermal pro Woche Schwimmen, Aqua Aerobic oder Wassergymnastik haben die Teilnehmenden der Studien ihren Blutdruck gesenkt.

Wie anstrengend muss es sein?

Generell zählt jede Bewegung. Aber etwas zügiger als der entspannte Feierabendspaziergang sollte sie dennoch sein. Walking oder leichtes Joggen führt zum Ziel. Aber zu intensiv braucht das Training nicht zu sein. Eine hohe Belastung senkt den Blutdruck nicht stärker als eine mittlere Belastung. Der nächste Rekord beim Marathon muss also nicht gebrochen werden. Und noch eine gute Nachricht: Eine steigende Belastung ist nicht nötig, eine gleichbleibende Trainingsintensität reicht aus.

Hilft Krafttraining gegen Bluthochdruck?

Sowohl das isotonische Krafttraining (Überwinden eines Widerstandes durch Bewegung, z. B. mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht) als auch das isometrische Krafttraining (Ausübung von Kraft auf einen äußeren Widerstand, z. B. Halten eines Gewichts oder einer Position) zeigten in den Studien in etwa die gleiche Wirkung bei der Blutdrucksenkung.

Die Kombination macht's?

Ja, auch die Kombination aus Kraft- und Ausdauersport senkt den Blutdruck. Dabei spielt es keine Rolle, ob beides am selben Tag durchgeführt wird oder an unterschiedlichen Tagen. Dennoch sind auch hier Intensität und Dauer von Bedeutung: Mit ein- bis fünfmal pro Woche für 60 bis 270 Minuten senkten die Studien-Teilnehmer erfolgreich ihren Blutdruck.

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick:

- Sport senkt nachweislich den Blutdruck.
- Schon dreimal pro Woche 30 bis 60 Minuten reichen aus.
- Um den Blutdruck erfolgreich zu senken, sollte die Trainingsbelastung mindestens moderat sein, wie beim lockeren Joggen.
- Die ersten Erfolge werden nach ca. vier Wochen regelmäßigem Training erzielt.

- [Hier geht es zum ausführlichen Studiencheck.](#)