

## Wie Bewegung zum Blutdruck-Medikament wird

### **Auch in höherem Alter senkt Sport den Blutdruck effektiv - Herzstiftung klärt über empfehlenswerte Sportarten und Trainingsumfang auf**

Regelmäßige Bewegung gilt als das ideale Mittel, um den Blutdruck zu senken und das Herz-Kreislauf-System gesund zu halten. Bei leichtem Bluthochdruck unter 160 mmHg systolisch wird eine Änderung des Lebensstils häufig sogar als einzige Maßnahme verordnet, wenn keine weiteren Risikofaktoren vorliegen. „Bewegung ist das ideale ‚Medikament‘ für das Herz-Kreislauf-System, weil man damit effektiv - optimalerweise im Zusammenspiel mit weiteren Lebensstilmaßnahmen wie gesunde Ernährung - den Risikokrankheiten für Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugt: allen voran Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht“, betont der Kardiologe Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender Deutschen Herzstiftung anlässlich der bundesweiten Herzwochen. Welche Sportarten für Patienten mit Bluthochdruck geeignet sind, wie oft man trainieren sollte und welche weiteren Maßnahmen und Therapien den Blutdruck senken können, darüber informiert die Deutsche Herzstiftung in den Herzwochen vom 1.-30. November unter dem Motto „Herz unter Druck“ mit zahlreichen Informations- und Veranstaltungsangeboten unter [www.herzstiftung.de/herzwochen2021](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021)

Das „Medikament Sport“ wirkt in jedem Alter effektiv

Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Bewegung auch in höherem Alter einen messbaren Effekt auf den Blutdruck hat, und zwar auch dann, wenn Medikamente kaum noch wirken. „Auch bei Patienten, die schlecht auf Medikamente ansprechen, senkt regelmäßiges Ausdauertraining den Blutdruck“, erklärt Professor Dr. med. Timm H. Westhoff, Direktor der Medizinischen Klinik I im Marien-Hospital Herne des Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum. Die Wirkung von körperlicher Aktivität auf den Blutdruck ist durch Studien gut belegt. Zwar steigt der Blutdruck während der Belastung kurzfristig an, sinkt danach aber durch verschiedene Anpassungsprozesse für einige Zeit unter das Ausgangsniveau. Wie stark die Werte sich verringern, hängt auch vom Ausgangsblutdruck ab: So sinkt der obere Wert (systolisch) bei Menschen mit normalem Blutdruck um durchschnittlich 3 mmHg, der untere Wert (diastolisch) um rund 2 mmHg. Bei Menschen mit hohem Blutdruck ist die Abnahme deutlich höher, sie beträgt 7 bis 8 mmHg systolisch und 5 mmHg diastolisch. „Je höher der Ausgangsblutdruck, desto höher die Blutdrucksenkung“, fasst Prof. Westhoff die Ergebnisse verschiedener Studien zusammen.

Dass das „Medikament“ Sport“ auch in fortgeschrittenem Alter äußerst effektiv wirkt, konnte eine Studie aus dem Jahr 2007 an 54 Bluthochdruckpatienten im Alter von über 60 Jahren belegen: Ein dreimal wöchentliches Training senkte den Blutdruck in der 24-Stunden-Messung sogar um 9 mmHg systolisch und um 5 mmHg diastolisch. (1)

### **Welche Ausdauersportarten sind ratsam?**

Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen haben einen messbaren Einfluss auf den Blutdruck und gelten als besonders empfehlenswert. Maßgeblich für den Erfolg ist, die Sportart regelmäßig und langfristig zu betreiben. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt, sich mindestens dreimal pro Woche für 30 bis 45 Minuten bei moderater Intensität zu bewegen. Als ideale Belastungsintensität gilt ein Training bei etwa 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Da diese in der Regel nur geschätzt werden kann, gilt als Faustregel: Man sollte sich während der Belastung noch unterhalten können - kurz: „Laufen, ohne zu schnaufen“.

## **Auch leichtes Krafttraining hat einen positiven Effekt**

Wer an den genannten Sportarten keine Freude findet, kann auch Gymnastik oder Sportspiele mit geringer Belastung wie Tischtennis oder Golf wählen. Sogar leichtes Krafttraining hat einen positiven Effekt, wenn es richtig durchgeführt wird. „Lange Zeit wurde Bluthochdruckpatienten von einem Krafttraining mit isometrischen Übungen, etwa Liegestütz, abgeraten“, erklärt Prof. Westhoff: „Man fürchtete Blutdruckspitzen“. Dieses Dogma sei aber mittlerweile gefallen. Auch ein Kraftausdauertraining niedriger Intensität könne den Blutdruck senken und das Ausdauertraining ergänzen. Da es vorwiegend bei hochnormalem Blutdruck (bis 139/89 mmHg) oder bei leichtem Bluthochdruck (bis 159 mmHg) empfohlen wird, sollten sich Patienten von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin individuell beraten lassen. Grundsätzlich ungeeignet bei Bluthochdruck sind hingegen Maximalkrafttraining, beispielsweise Gewichtheben, sowie Sportspiele mit hoher Belastung, wie Squash oder Eishockey. (cme)

## **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)

**Die gesamte Herzwochen-Pressemappe (2021) mit Bildmaterial finden Sie unter:**  
[www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe](http://www.herzstiftung.de/herzwochen2021-pressemappe)

## **Quellen:**

(1) Westhoff T. H. et al. (2007): Too old to benefit from sports? The cardiovascular effects of exercise training in elderly subjects treated for isolated systolic hypertension. doi.org/10.1159/000104093  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17575470/>

## **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.