

Die sanfte Blutdrucksenkung: Mehr Bewegung ins Leben

Regelmäßige Bewegung ist eine wesentliche Säule in der Prävention und die Basistherapie zur Behandlung von Bluthochdruck.

Dreimal wöchentliches Ausdauertraining von je 30 bis 45 Minuten.

Mit gezielter Bewegung lässt sich in vielen Fällen die Entwicklung eines Bluthochdrucks verhindern oder zumindest positiv beeinflussen. Und auch bei bereits bestehender Hypertonie können die Werte gesenkt werden. Insbesondere Hypertoniker, die früher körperlich inaktiv waren, profitieren vom Training. Ein regelmäßiges, dreimal wöchentliches Ausdauertraining von je 30 bis 45 Minuten kann den Blutdruck – je nach Ausgangssituation, Trainingssteuerung und Nachhaltigkeit des Trainings – bis zu 15 mmHg senken. Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems erhöht sich ebenso wie das schützende HDL-Cholesterin. Jedes Kilogramm abtrainiertes Körpergewicht senkt den Blutdruck zusätzlich.

Welche Sportart ist die richtige?

Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Wandern, Skilanglauf, Fahrradfahren, Schwimmen, Tanzen, Aerobic haben eine äußerst positive Wirkung auf die Senkung des Blutdrucks.

Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass ein zusätzliches, moderates Krafttraining positive Auswirkungen haben kann, weil eine größere Muskelmasse die Stoffwechselaktivität erhöht. Gerade ältere Personen profitieren davon, da sie schneller Muskelmasse und -kraft

verlieren, was sie in ihrer Bewegungssicherheit und ihrem Aktionsradius einschränkt. Wichtig bei kraftbetonten Bewegungsformen ist eine fließende Atmung, vermeiden Sie Pressatmung. Bei der Dosierung und Trainingssteuerung ist es sinnvoll, sich an der Herzfrequenz zu orientieren: Die Intensität sollte bei 60 bis 70 Prozent der maximal erreichbaren, persönlichen Herzfrequenz liegen. Bei gesunden Personen wird meist eine maximale Herzfrequenz von 220 Schlägen pro Minute zugrunde gelegt; das würde bedeuten, in der Pulsregion von 170 bis 180 mmHg minus Lebensalter zu trainieren. Bei einer Gabe von Betablockern sollte ein um 10 bis 20 Prozent niedrigerer Puls angestrebt werden. Auch beim Schwimmen sollte die Pulsrate geringer sein als bei anderen Ausdauersportarten.

Auf keinen Fall auf Sport verzichten

Beim kraftbetonten Training sollte die Intensität so gewählt werden, dass die Bewegungen 10- bis 15-mal wiederholt werden können. Ein Training mit höheren Belastungsreizen weist sicherlich größere Effekte auf. Doch davon sollten sich Menschen mit geringer Leistungsfähigkeit nicht abschrecken lassen und auf keinen Fall komplett auf Sport verzichten.

Auch ein bisschen Bewegung ist lohnenswert. Und letztlich muss jeder für sich herausfinden, wie viel Sport er dauerhaft als Freude und Bereicherung empfindet.

Vor Aufnahme eines Trainingsprogramms einen ärztlichen Gesundheits-Check durchführen.

Bewegen – aber wie?

Grundsätzlich empfiehlt es sich, vor Aufnahme eines Trainingsprogramms einen ärztlichen Gesundheits-Check durchzuführen. Zu diesem Zweck erfolgt meist ein Belastungstest (z. B. Fahrradergometer oder Laufband) mit Blutdruckmessung und EKG-Aufzeichnung. Daraus lassen sich die Leistungsfähigkeit und die Blutdruckentwicklung unter körperlicher Leistung ableiten und eventuell vorliegende koronare Herzerkrankungen oder

Herzrhythmusstörungen erkennen. Es hat sich bewährt, mit sehr kurzen Trainingseinheiten (Belastungsdauer von fünf Minuten) zu beginnen und diese über mehrere Wochen zu steigern – insbesondere bei Personen, die schon seit Jahren keinen Sport mehr treiben. Ähnliches gilt für die Intensität der Belastung: Zügiges Gehen ist oftmals ein besserer Einstieg als Joggen. Viele Patienten mit Bluthochdruck erhalten eine Therapie mit Betablockern, weil sie die größte Blutdrucksenkung erzeugen. In dem Fall sollte das Präparat sorgfältig ausgesucht werden, um nicht die Ausdauerleistung, die maximale Herzfrequenz oder die Fett- und Glykogenverwertung zu behindern und diese Personen in ihrem Bewegungsdrang zu bremsen. Es sind durchaus stoffwechselneutrale Präparate für sporttreibende Hypertoniker verfügbar.

Praktische Tipps: So kommen Sie richtig in Bewegung

- Sportart wählen
Suchen Sie sich den Ausdauersport, der Ihnen am meisten Spaß bereitet.
- Gesundheits-Check durchführen
Vor der ersten Trainingseinheit kurz vom Arzt durchchecken lassen, zum Beispiel durch den kostenlosen Checkup 35+ beim Hausarzt.
- Belastung steigern
Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich.
- Regelmäßig bewegen
Bewegen Sie sich nach Möglichkeit vier- bis fünfmal pro Woche für etwa eine halbe Stunde. Wer nicht so viel Zeit hat, macht weniger. Auch das hat einen positiven Effekt.
- Partner suchen
Manche Menschen finden Sport attraktiver in der Gruppe. Suchen Sie sich Trainingspartner!

- Abwechslung schaffen
Monotonie verdirbt den Spaß – variieren Sie gewählte Strecken und Trainingsumfänge regelmäßig.
- Körpersignale beachten
Druck im Brustraum während der Belastung kann auf Herzprobleme hinweisen. Das sollten Sie umgehend vom Arzt abklären lassen. Vorsicht bei Fieber oder Infekten – erst gründlich auskurieren, bevor Sie den Körper wieder belasten.
- Herz erfreuen
Herzkrankungen sind kein Hinderungsgrund, oft wird ausdrücklich zu Ausdauersport geraten. Wichtig: vorher Rücksprache mit dem Arzt halten!