

WISSEN

Bewegung senkt den Blutdruck

Ausdauersport, ausgewogene Ernährung und Stressbewältigung sind wichtige Bausteine zur Senkung des Blutdrucks.



Stressabbau durch Bewegung an frischer Luft tun dem Körper gut. Bild: coldwaterman/ stock-adobe.com

Zwischen 20 und 30 Millionen Erwachsene in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Bluthochdruck ist nicht nur genetisch bedingt, sondern entsteht auch durch einen ungesunden Lebensstil. Übergewicht, zu hohe Salzzufuhr, Bewegungsmangel, zu viel Alkohol, Rauchen und Stress treiben den Blutdruck in die Höhe. Wer seinen Blutdruck mit natürlichen Mitteln senken und auf Medikamente verzichten möchte, sollte sich regelmäßig bewegen, ausgewogen ernähren und Wege zur Stressbewältigung finden.

Bewegung bei Bluthochdruck

Gut für das Herz-Kreislauf-System sind vor allem Sportarten, die eine mäßige Ausdauerbelastung mit sich bringen, also z. B. Joggen, Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf,

Radfahren und Schwimmen. Auch Ballsportarten wie Tennis sind möglich, wenn diese nicht mit zu viel Ehrgeiz und nicht unter Wettkampfbedingungen ausgeübt werden. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass ein zusätzliches leichtes Krafttraining empfehlenswert ist.

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.
- Nach neuesten Erkenntnissen schadet Pressatmung beim Krafttraining dem Herzen nicht, es sollte aber der Atem nur kurz angehalten werden.
- Für Menschen, die nicht gerne joggen oder Rad fahren, ist flottes Gehen und vor allem mit Armeinsatz wie beim Nordic Walking eine Alternative.

Ausgewogene Ernährung tut dem Herzen gut!

Neben regelmäßiger Ausdauerbewegung, Rauchstopp und wenig Alkohol wird eine ausgewogene Ernährung empfohlen. Besonders empfehlenswert ist die Mittelmeerküche. Durch ihren hohen Anteil an Obst und Gemüse ist sie sehr reich an Vitaminen und Ballaststoffen. Die Salzzufuhr von maximal 5 Gramm am Tag sollte nicht überschritten werden. Fertiggerichte und industrielle Gemüsebrühen, die häufig sehr salzhaltig sind, sollten nicht so oft bis gar nicht auf dem Speisplan stehen.

Betroffene sollten auf ihr Gewicht achten und Übergewicht vermeiden. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 - besser sind 94 Zentimeter - und Frauen weniger als 88 Zentimeter anstreben. Allerdings sollte eine Gewichtsabnahme in Absprache mit dem Arzt, in kleinen Schritten und in Anpassung an die individuelle Situation des Betroffenen erfolgen.

TIPP



Die **IN FORM Rezeptsammlung** hält viele Rezeptideen für eine schnelle und frische Küche bereit.

Stressbewältigung schützt das Herz

Ein weiterer wichtiger Baustein zur Senkung des Blutdrucks ist der richtige Umgang mit Stress. Die Kombination aus beruflichem Stress und Schlafmangel für Menschen mit Bluthochdruck ist besonders gefährlich und kann das Risiko für einen Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verdreifachen. Denn während ein kurzfristiger Blutdruckanstieg bei Stress ein sinnvoller Mechanismus ist, um den Körper besonders leistungsfähig zu machen, macht eine Dauerbelastung krank. Die permanente Überaktivierung des Nervensystems führt dazu, dass sich der Körper auf das erhöhte Stressniveau einstellt und den Blutdruck dauerhaft erhöht. Das belastet Herz und Gefäße.

Folgende Tipps können bei der Stressbewältigung helfen:

- Achten Sie auf einen gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung. Zum Stressabbau ist - neben gezielten Entspannungsmethoden - vor allem Bewegung geeignet. Legen Sie dabei möglichst keinen Ehrgeiz an den Tag.
- Suchen Sie sich zum Ausgleich eine anregende Aktivität: Ob Gemeinsames Wandern oder Nordic Walken in der Gruppe, Kochen mit Freunden oder ein Besuch im Theater: Aktive Entspannung lässt den Stress besser vergessen als ein Abend auf dem Sofa.
- Betrachten Sie Ihren Alltag aus der Distanz: Sind Sie zufrieden? Gibt es Dinge, die Sie ändern können - zum Beispiel durch einen Wechsel des Arbeitsplatzes?
- Überprüfen Sie Ihre Einstellung: Sind beispielsweise Ihre Karriereziele angemessen oder schaden sie Ihnen eher?

QUELLE

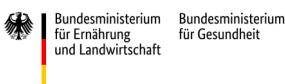
Deutsche Herzstiftung e.V. /Deutsche Stiftung für Herzforschung www.herzstiftung.de

LINKS

Weitere Empfehlungen, wie sich der Bluthochdruck natürlich senken lassen kann, finden Sie im kostenfreien **Ratgeber "Bluthochdruck: Was tun?"** der Deutschen Herzstiftung

Mehr zum Thema bietet der **IN FORM Beitrag "Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung"**

Informationen zum **"Rezept für Bewegung"** finden Sie im IN FORM Beitrag



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/bewegung-senkt-den-blutdruck/>