

Das beste Training gegen Bluthochdruck

Unsere große Serie „Am Puls der Bayern“: So finden Sie beim Sport Maß und Rhythmus

Im Kampf gegen die Volkskrankheit Bluthochdruck schlucken Millionen Patienten Tabletten. Die Medikamente sind wichtig, um mögliche Folgen der Volkskrankheit wie Herzinfarkt oder Schlaganfall zu verhindern. Aber die Werte lassen sich bis zu einem gewissen Maße auch auf natürliche Weise senken. Dabei spielt neben der Ernährung und dem Lebensstil regelmäßige Bewegung eine Schlüsselrolle. Heute erklärt Professor Martin Halle in unserer großen Serie „Am Puls der Bayern“, worauf es beim Training gegen Bluthochdruck ankommt.

Die gute Nachricht für alle Sportmuffel gleich vorweg: Man muss keinen Marathon laufen oder die Alpen mit dem Fahrrad überqueren, um den Blutdruck in Schach zu halten. „Man erzielt auch dann einen Effekt, wenn man moderat und relativ kurz trainiert“, erklärt Professor Martin Halle, Präventionsmediziner vom Uniklinikum rechts der Isar der TU München. „Entscheidend ist allerdings, dass man sich regelmäßig bewegt.“ Also lieber öfter und kürzer trainieren als seltener und exzessiv – diese Er-

Man kann die Blutgefäße trainieren.

Professor Martin Halle vom Uniklinikum rechts der Isar

folgsstrategie hat sich in wissenschaftlichen Studien bestätigt. „Danach bringen zur Regulation des Blutdrucks sechs Mal zehn Minuten Bewegung pro Woche mehr als zwei Mal 30 Minuten.“

Dabei reicht schon schnelles Gehen, Wandern oder zügiges Radeln. Sollte es noch mal schneien, wären für Geübte auch Skilanglauf, leichtes Skitourengehen oder Schlittschuhlaufen gute Alternativen. Das Motto: Laufen, ohne zu schnaufen, damit man im richtigen Intensitätsniveau bleibt. Ein bisschen aufpassen muss man beim Schwimmen, denn der Druck des Wassers kann den Blutdruck noch weiter erhöhen. „Deshalb sollten Hypertoniker ihr geplantes Schwimmtraining vorher mit einem Arzt besprechen und gegebenenfalls auch den Blutdruck medikamentös einstellen lassen“, rät Halle. „Und

ganz wichtig, es müssen nicht immer nur Ausdauerbelastungen sein. Auch das einfache Sitzen an der Wand mit 90 Grad angewinkelten Knien hat sich als äußerst effektiv gezeigt. Selbst wenn dies nur dreimal am Tag für eine Minute umgesetzt wird, dann sind die Effekte so groß wie 10 Minuten Ausdauerbelastungen.“

Runter vom Sofa, rein in die Sportklamotten – wer seinen inneren Schweinehund überwindet, der kann oft schon nach wenigen Wochen davon profitieren. So sei es realistisch, dass der Blutdruck allein durch den Sport um etwa zehn mmHg sinkt. Das ist immerhin derselbe Effekt, den man mit einem einzelnen Medikament erzielt. Außerdem purzeln oft nebenbei einige Pfunde, was das Herz-Kreislauf-System zusätzlich entlastet.

Dass Sport die Muskeln und die Ausdauer stärkt, ist bekannt. Aber warum hilft er auch dabei, den Blutdruck zu senken und damit Schäden am Gefäßsystem zu vermeiden? „Wenn man sich bewegt, zirkuliert das Blut stärker und schneller im Körper. Es streicht an den Gefäßwänden vorbei, fördert dadurch ihre Elastizität“, weiß Halle und erklärt den Hintergrund: „Es gibt zwei wichtige Faktoren, die Einfluss auf den Blutdruck haben: das Blutvolumen und die Spannung der Gefäßwände. Bei zu viel Blut in den Gefäßen entsteht ein Effekt ähnlich wie bei einem zu stark aufgepumpten Fahrradreifen. Der hohe Druck erhöht das Risiko eines Schadens. Wenn dann noch die Gefäßwände immer starrer werden – zumeist befördert durch Übergewicht und Diabetes –, können sie den Druck nicht mehr so gut aufnehmen und abfedern.“ Eine mögliche Folge: Die Gefäßwände reagieren mit Entzündungsprozessen, es bilden sich Ablagerungen – besonders wenn erhöhtes Cholesterin dazukommt. Schlimmstenfalls können diese sogenannten Plaques zu einem Gefäßverschluss führen. Eine fatale Kettenreaktion, die unter anderem in einem Herzinfarkt oder Schlaganfall enden kann“, so der Sportkardiologe.

Umgekehrt gilt: „Man kann die Blutgefäße trainieren, sie geschmeidig halten und damit ihre Belastbarkeit steigern“, berichtet Halle. Dabei kommt es



Sport mit Spaß: Wandern oder Walking eignet sich prima, um die Ausdauer zu trainieren und den Blutdruck im Griff zu behalten. FOTO: MAURITIUS IMAGES



Ein kurzes Work-out geht immer und überall: Professor Martin Halle und sein Vater Dieter. FOTO: TUM/NICKI SCHAEFER

darauf an, maßvoll zu trainieren und die Belastung nur langsam zu steigern. Sonst laufen gerade Untrainierte Gefahr, ihren Blutdruck zu stark in die Höhe zu treiben. „Eine Folge könnte sein, dass man sich nach dem Training oder am nächsten Morgen schlechter als vorher fühlt“, weiß Halle.

„Das wäre nicht nur ungesund, sondern auch frustrierend.“

Wer auf Nummer sicher gehen will, der sollte vor dem ersten Training seine Leistungsfähigkeit bei einem ärztlichen Check überprüfen lassen. „Manchmal kann es durchaus sinnvoll sein, zunächst ein Medikament einzunehmen, um

Sechs Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Mehr Bewegung im Alltag – diesen Vorsatz umzusetzen, fällt vielen gar nicht so leicht. Prof. Martin Halle gibt sieben praktische Tipps.

1. Wer öffentlich unterwegs ist: Auf dem Heimweg von der Arbeit eine Station früher aussteigen und zu Fuß gehen.
2. Machen Sie öfter einen zügigen Spaziergang in der Mittagspause – möglichst nicht nur bei Sonnenschein.
3. Stehen Sie beim Telefonieren auf und setzen sich dazu an die Wand, das senkt den Blutdruck und stärkt die Muskulatur.
4. Nehmen Sie lieber die Treppe als den Aufzug. Gehen Sie mal ein, zwei Stockwerke schneller, damit Sie etwas außer Atem kommen und Ihren Kreislauf ankurbeln.
5. Gehen Sie nach dem Abendessen noch mal gemeinsam mit Ihrem Partner oder der ganzen Familie ein paar Schritte um den Block, um den Tag gemeinsam aktiv Revue passieren zu lassen.
6. Nutzen Sie die Zeit vor dem Fernseher für Bewegung – zum Beispiel mit einem Crosstrainer oder einem Fahrradergometer. Oder auch mal Rad fahren in der Luft während der Reklame.

den erhöhten Blutdruck zu senken und dadurch eine zu große Trainingsbelastung zu vermeiden – praktisch eine Pille als Starthilfe“, rät Halle allen Hypertonikern.

Bei aller erforderlichen Disziplin sollte man nicht auf Teufel komm raus trainieren. „Vor allem Stress und Schlafmangel

sind Gift für den Blutdruck“, warnt der erfahrene Präventionsmediziner. „Die erhöhten Stresshormone führen zu schnellerem Puls, kräftigerem Zusammenziehen des Herzmuskels und einer Verengung der Gefäße. All diese Faktoren erhöhen den Blutdruck.“

ANDREAS BEEZ

TIPPS ZUM THEMA

Schlechte Zähne erhöhen Werte

Diesen Risikofaktor haben wenige Patienten auf dem Schirm: Auch schlechte Zähne können den Blutdruck in die Höhe treiben. Genauer gesagt Parodontitis, eine Erkrankung des Zahnhalteapparats. Darauf verweist der erfahrene Parodontologe Professor Hannes Wachtel von der Implaneo Dental Clinic in München. „Zum Gefahrenpotenzial gibt es wissenschaftliche Arbeiten, die das zusätzliche Risiko konkret beziffern.“ So haben schwedische Wissenschaftler in einer Studie ermittelt, dass Parodontitis-Patienten ein um 49 Prozent höheres Risiko haben, in den nächsten sechs Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Zudem kann Parodontitis Hypertonie befeuern. Das haben britische Forscher bewiesen. Bei einer großen Studie war der systolische Blutdruck der Parodontitis-Patienten im Durchschnitt um 4,5 mmHg höher als bei Menschen mit einem gesunden Zahnfleisch.

„Parodontitis ist eine Volkskrankheit“, weiß Wachtel und nennt verschiedene Alarmsignale: So ist das Zahnfleisch gerötet und geschwollen. Es blutet – insbesondere bei Berührung. Teilweise verfärben sich



Eine gute Zahnpflege spielt auch im Kampf gegen Hypertonie eine Rolle. FOTO: DPA

die Zähne, verursacht von den bakteriellen Belägen. Im fortgeschrittenen Stadium werden die Zähne immer lockerer, geraten in Schiefelage oder verschieben sich und fallen letztlich aus. Mitunter haben die Patienten Mundgeruch.

Unterschätzte Gefahr für Kinder

München – Rund drei Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter Bluthochdruck. „Das sind etwa 400 000 Betroffene“, sagt Prof. Robert Dalla Pozza, leitender Oberarzt der Abteilung für Kinderkardiologie im LMU-Klinikum. Der Kinderkardiologe erklärt: „Von großer gesundheitlicher Bedeutung ist die Tatsache, dass der Bluthochdruck im Kindesalter das Blutdruckniveau des Erwachsenen bestimmt“, erklärt Pozza. Um die Gefahr für Herz und Gefäße rechtzeitig einzudämmen und die bereits genannten Spät-



Blutdruck messen bei Kindern. MAURITIUS IMAGES

schäden wie etwa Arteriosklerose und Komplikationen im Erwachsenenalter frühzeitig zu verhindern, rät der Kinderkardiologe, bereits im Kleinkindalter den Blutdruck zu beobachten. Übrigens: Extrem zuckerhaltige Getränke, Drinks mit Koffein steigern den Blutdruck bei Kindern erheblich.

SVS

Sportprogramm wirkt in jedem Alter

Auch kontrolliertes Krafttraining hilft dabei, Hypertonie zu bekämpfen

Es gibt eine ermutigende Erkenntnis, die Martin Halle ganz bewusst häufig wiederholt: „Man ist nie zu alt, um zu trainieren. Auch sehr kranke Menschen können von Bewegung enorm profitieren“, betont der Wissenschaftler. Die positiven Aspekte haben sich in einer großen Studie unter Leitung der TU München mit Dialysepatienten herauskristallisiert. Aber auch mit Blick auf den Blutdruck zahlt sich regelmäßiges Training bei Senioren mit gesundheitlichen Einschränkungen aus. „Das Medikament Sport wirkt in jedem Alter“, sagt Halle. „Man kann ältere Menschen nur ermutigen, sich regelmäßig zu bewegen. Sie verbessern ihre Blutdruckwerte, stärken Herz und Kreislauf und bremsen den Abbau ihrer Muskulatur.“

Dabei gehen viele Senioren in Einrichtungen in und um München mit gutem Vorbild voran. Sie nehmen am bestform-Programm teil – einem speziellen Bewegungsprogramm, das Sportwissenschaftler der TU München mit Unterstützung der beiseim Stiftung entwickelt haben. Die Effekte, die derzeit in einer der größten



Eine Seniorin beim Krafttraining im Fitnessstudio. Es hilft auch dabei, den Blutdruck im Griff zu halten. FOTO: MAURITIUS IMAGES

Studien ihrer Art weltweit ausgewertet werden (tz berichtete), werden mit Spannung erwartet. Gerade erst hat die internationale Fachzeitschrift „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports“ groß über das Münchner Pilotprojekt berichtet.

Bewegung hat bei Senioren selbst dann einen messbaren Effekt auf den Blutdruck, wenn Medikamente nicht mehr wirken – insbesondere regelmäßi-

ges Ausdauertraining. Als Faustregel gilt: Je höher der

Man ist nie zu alt, um zu trainieren. Auch sehr kranke Menschen können von Bewegung enorm profitieren.

Professor Martin Halle

Ausgangslage ist, desto stärker sinkt der Messwert. Doch auch Krafttraining zahlt

sich aus. „Es sollte allerdings dosiert sein und kontrolliert

werden“, sagt der Sportkardiologe Halle. Denn eine zu hohe Belastung beim Krafttraining

kann zu Blutdruckspitzen führen, die es insbesondere bei Patienten mit höhergradiger Hypertonie absolut zu vermeiden gilt. Halle: „Hier empfiehlt es sich, entweder geringe Gewichte mit zehn bis 15 Wiederholungen zu benutzen oder höhere Gewichte mit drei bis vier Wiederholungen zu wählen. Dazwischen sollte man immer wieder Pausen von mindestens einer Minute einlegen.“

Während bekannt ist, dass



Radfahren trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch die Blutgefäße, weiß Prof. Martin Halle. FOTO: TUM

Bluthochdruck beziehungsweise die Folgen viele Schlaganfälle und Herzinfarkte verursachen, findet auch ein Zusammenhang mit der Entstehung von Demenz in der Wissenschaft immer mehr Beachtung. „Erhöhter Blutdruck stresst die Hirngefäße. Dadurch kann es auch zu einer vaskulären Demenz kommen“, erklärt Halle.

Das große Problem: Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie an Bluthochdruck leiden. Ein Warnsignal kann auch sein, dass man sich morgens oft unausgeschlafen und wie gerädert fühlt. „Das kann auch ein Hinweis auf nächtlich erhöhten Blutdruck sein. Normalerweise ist der Blutdruck nachts im Liegen um etwa 20 mmHg niedriger als tagsüber. Wenn diese Nachtabsenkung nicht eintritt, fällt der wichtige Erholungseffekt über die Nacht aus“, erklärt Halle. Die Folge: Man fühlt sich mental und körperlich recht müde, kann sich nicht so gut konzentrieren, ist mitunter fähig und leicht reizbar.

Lesen Sie morgen

Diese Blutdruck-Tabletten schützen Herz und Gefäße