

Ernährung, Bewegung, Lebenswandel: So entlasten Sie Herz und Gefäße ohne Tabletten

Um ihren Blutdruck einigermaßen in Schach zu halten, schlucken Millionen Patienten Tabletten – und viele von ihnen machen sich ansonsten keinen großen Kopf um das Thema. Doch es lohnt sich, dieses gesundheitliche Problem mal etwas genauer zu analysieren. Zum einen, weil

es viel gefährlicher ist, als die meisten Betroffenen denken. So ließe sich nach Experteneinschätzung etwa jeder zweite Schlaganfall und jeder zweite Herzinfarkt vermeiden, wenn der Bluthochdruck rechtzeitig und konsequent behandelt würde. Und zum anderen haben es die allermeisten Patienten selbst

in der Hand, ihre Blutdruckwerte durch relativ simple Lebensstilveränderungen zu verbessern.

Die Zauberworte heißen: Ernährung, Bewegung und Lebenswandel. Doch keine Angst – man muss weder zum Kernldkönig noch zur Sportskaneone werden, es reicht schon, im Alltag

ein bisschen an der einen oder anderen Stellschraube zu drehen. „Dadurch lässt sich der Blutdruck bereits nach einigen Wochen um etwa zehn mmHg senken – genauso viel schafft man in der Regel mit einem einzelnen Medikament. mmHg ist die Maßeinheit der Experten für den Blutdruck“, erklärt

Professor Dr. Martin Halle, der Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München. Im großen *tz*-Report erklärt der Kardiologe das Erfolgsrezept, wie man die Werte auf natürliche Weise verbessern kann. Lesen Sie seine Tipps für einen gesünderen Blutdruck. ANDREAS BEEZ

Das Rezept für einen gesünderen Blutdruck



Immer in Bewegung: der Präventionsmediziner Prof. Dr. Martin Halle

Die Knackpunkte beim Blutdruck:

„Zwei Größen spielen eine wichtige Rolle: das Blutvolumen und die Wandspannung in den Blutgefäßen“, erklärt Prof. Halle. „Wenn man zu viel Blut in den Gefäßen hat, kann man sich das vorstellen wie bei einem zu stark aufgepumpten Fahrradreifen. Durch den hohen Druck können die Gefäße Schaden nehmen. Verstärkt wird die Gefahr, wenn die Gefäßwände ihre natürliche Elastizität verlieren und immer starrer werden. Steife Wände können den Druck nicht so gut aufnehmen und abfedern. Es kann zu Einrissen oder Gefäßverschlüssen kommen – bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall.“

Der Einfluss der Ernährung:

Bestimmte Lebensmittel können sich stark auf den Blutdruck auswirken, allen voran Salz. „Es zieht Wasser in die Gefäße, erhöht so den Druck“, erläutert Prof. Halle. Salz steckt in rauen Mengen in unseren Grundnahrungsmitteln. „Schon zwei Scheiben Vollkornbrot decken den Salzbedarf eines ganzen Tages.“

Weitere Salzfallen sind Fleisch, Wurst und Käse. „Deshalb ist es sinnvoll, zumindest an einem Tag in der Woche auf diese Lebensmittel zu verzichten. An den anderen Tagen sollte man versuchen, den Verzehr einzuschränken“, rät der Präventionsmediziner. Seine Tipps: Käse durch Quark mit Paprikastückchen ersetzen, an der Fleischtheke lieber Roastbeef als Wurst kaufen. Oder noch besser: Statt Wurst öfter mal Fisch essen. Denn der enthält eine große Menge ungesättigter Fettsäuren, die wiederum die Elastizität der Gefäße fördern. Die wertvollen ungesättigten Fettsäuren stecken auch in Oliven- und Rapsöl, in Nüssen und in Avocados.

Apropos Gemüse: „Man sollte es möglichst ohne Salz kochen. Stattdessen kann man beispielsweise Kartoffeln bei Tisch nachsalzen. Man braucht dann deutlich weniger Salz“, sagt Prof. Halle. Wie aber bekommt man ohne Salz Geschmack ins Essen? Als Alternative empfiehlt er kräftiges Würzen, etwa mit Curry, Chili, Cayennepfeffer oder vielen verschiedenen Kräutern.

Der Effekt der Bewegung:

„Man kann die Blutgefäße trainieren“, sagt Prof.

Halle und erklärt: „Wenn man sich bewegt, zirkuliert das Blut stärker und schneller im Körper. Es streicht an den Gefäßwänden vorbei, fördert dadurch ihre Elastizität.“ Entscheidend dabei ist die Regelmäßigkeit. So sollte man lieber öfter kürzer als seltener länger trainieren. „Studien zufolge bringen zur Regulation des Blutdrucks sechs Mal zehn Minuten Bewegung pro Woche mehr als zwei Mal 30 Minuten“, weiß Prof. Halle. Geeignet ist etwa schnelles Gehen oder zügiges Radeln, im Winter auch Skilanglauf oder Schlittschuhfahren.

Wichtig dabei: Gerade für Untrainierte macht es überhaupt keinen Sinn, wie von der Tarantel gestochen loszujoggen oder in die Radpedale zu treten. Denn dabei wird der Blutdruck zu stark in die Höhe getrieben, und der Patient fühlt sich – abgesehen von den Extremfall-Gefahren wie Herzinfarkt oder Schlaganfall – nach dem Training schlechter als vorher. Deshalb gilt: „Maßvoll trainieren, Belastung langsam steigern“, rät Prof. Halle. Wer mit dem Sporteln beginnen möchte, der sollte sich am besten zuvor vom Arzt durchchecken lassen. „Manchmal kann es durchaus sinnvoll sein, zunächst ein Medikament einzunehmen, um den Blutdruck zu senken und dadurch eine zu große Trainingsbelastung zu vermeiden – praktisch eine Pille als Starthilfe“, sagt der Sportmediziner. Andererseits zeigt das Training häufig schon nach wenigen Wochen Wirkung: „Es ist durchaus realistisch, dass der Blutdruck um etwa zehn mmHg sinkt – und das positive Körpergefühl gewaltig steigt.“ Positiver Nebeneffekt: Oft purzeln überflüssige Pfunde – wie bei Konrad Hofmaier. Er hat sich in zehn Wochen vom Couchpotato zum Zehn-Kilometer-Läufer gemausert und dabei 18 Kilo verloren (siehe Artikel rechts). Und so ein Erfolg ist nicht nur gut fürs Herz, sondern auch für die Seele. „Wer den ersten Schritt macht, hat schon gewonnen“, sagt Prof. Halle augenzwinkernd.

Die Tücken des Lebenswandels:

Vor allem Stress und Schlafmangel sind Gift für den Blutdruck. „Die erhöhten Stresshormone führen zu schnellerem Puls, kräftigerem Zusammenschieben des Herz-



Bluthochdruck setzt die Gefäße im gesamten Körper unter Stress

muskels und einer Verengung der Gefäße im Körper. Alles Faktoren, die den Blutdruck erhöhen“, erläutert Prof. Halle. „Ganz wichtig dabei: Untrainierte sollten keinen intensiven Sport betreiben, wenn sie gestresst sind. Dadurch kann der Blutdruck exorbi-

tant steigen.“ Bei Schlafmangel kann Schnarchen eine Rolle spielen – genauer gesagt das Schlaf- Apnoe-Syndrom. Dabei hat der Patient Atemaussetzer. „Dies kann zu extremen Blutdruckerhöhungen während der Nacht führen“, warnt Prof. Halle.

Dranbleiben ist der Trick

120 Kilo bei 1,75 Meter Körpergröße und ein Blutdruck, der alle Grenzwerte sprengte: Als sich Konrad Hofmaier für die Sportveranstaltung „Lauf 10“ der BR-Abendschau anmeldete, schleppte er auch Selbstzweifel mit sich herum: „In zehn Wochen fit genug werden, um einen Zehn-Kilometer-Lauf zu schaffen – wie soll ich das nur hinkriegen?“, dachte sich der 52-Jährige. Aber dann packte es der BMWler einfach an, ging bis zu vier Mal die Woche laufen. Anfangs nur ein paar Hundert Meter am Stück, minutenweise im Wechsel mit schnellem Gehen. Dieses Programm zog er konsequent durch: „Die Regelmäßigkeit ist entscheidend“, erzählt Hofmaier. Neben dem Sport baute er auch einen neuen Speiseplan in seinen Alltag ein – genauer gesagt ayurvedische Ernährung, die auf ein ganzheitliches Konzept für Körper und Geist mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen setzt. Mit Erfolg: Er schaffte den Zehn-Kilometer-Lauf – und das in einer bemerkenswerten Zeit von 1 Stunde und acht Minuten. Nebenbei zeigte die Waage 18 Kilo weniger an – und das Blutdruckmessgerät deutlich bessere Werte als zehn Wochen zuvor.

Glücklich im Ziel: Konrad Hofmaier hat's vom Couchpotato zum Zehn-Kilometer-Läufer geschafft

Gefäßkiller Bluthochdruck

Bluthochdruck kann die Gefäße überall im Körper angreifen, schwerste Schäden wie lebensgefährliche Erweiterungen der Arterien anrichten oder Durchblutungsstörungen der Beine, Augenleiden oder Erektionsstörungen hervorrufen. Besonders gefürchtet sind mögliche Folgen für Herz, Gehirn und Nieren. Kritisch wird es etwa, wenn sich durch jahrelangen Bluthochdruck die sensiblen Vorhöfe des Herzens verändern – und damit auch das dort angesiedelte elektrische Steuerungssystem in Mitleidenschaft gezogen wird. In vielen Fällen entsteht dann Vorhofflimmern, die häufigste aller Herzrhythmusstörungen. „Dabei können sich Blutgerinnsel bilden, die ins Gehirn geschleudert werden und einen Schlaganfall auslösen“, erklärt Prof. Halle. Auch der Herzmuskel selbst versagt irgendwann seinen Dienst. „Er muss gegen erhöhten Druck anpumpen, wird dadurch trainiert und verdickt sich. Aber diesen Ausgleichseffekt schafft er nur für eine bestimmte Zeit. Dann wird er immer steifer, und etwas später leiert er praktisch aus“, erklärt Prof. Halle. Folge: Herzinsuffizienz, eine massive Pumpschwäche. Die Leistungsfähigkeit des Patienten nimmt massiv ab, das Risiko für den plötzlichen Herztod steigt dramatisch.