

SPORT BEI BLUTHOCHDRUCK?

IN DER SPORTMEDIZINISCHEN PRAXIS BERICHTEN PATIENTEN MIT BLUTHOCHDRUCK HÄUFIG, DASS DER BLUTDRUCK NACH EINER TRAININGSEINHEIT NIEDRIGER ALS SONST IM ALLTAG SEI. DAMIT WIRD EINE NORMALE PHYSIOLOGISCHE REAKTION NACH BELASTUNG BESCHRIEBEN, BEI DER ES DURCH EINE WEITSTELLUNG DER BLUTGEFÄSSE ZU EINER SENKUNG DES BLUTDRUCKES KOMMT.

Dieser Effekt ist nach einigen Stunden wieder rückläufig, mit regelmäßigem Training lässt sich der Blutdruck jedoch auch dauerhaft senken. Aus sportmedizinischer Sicht kann daher ein regelmäßiges Training nur befürwortet werden, schließlich hat der Sport die Wirkung eines Medikaments, und dass ohne Nebenwirkungen bei richtiger Durchführung.

Wer Sport als Therapie bei Bluthochdruck nutzen möchte, sollte sich sportmedizinisch beraten lassen. Denn trotz der positiven Effekte des Trainings gibt es auch einiges zu beachten: Gibt es weitere Erkrankungen oder Beschwerden, die für die Beurteilung der Sporttauglichkeit und der Belastbarkeit von Bedeutung sind? Welche Sportarten sind geeignet, wie oft muss trainiert werden?

Ohne Medikamente

Die Sporttauglichkeit lässt sich im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung feststellen, geeignete Sportarten sind solche, bei denen moderat und ausdauernd trainiert werden kann: Also je nach Leistungsstärke zum Beispiel Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Aber auch Mannschaftssportarten oder Ballsportarten (Tennis) können empfohlen werden, sofern sie nicht mit einem zu übermäßigen Ehrgeiz ausgeübt werden und dadurch hohe Belastungsblutdrücke vermieden werden. Es hat sich auch gezeigt, dass mit einem moderaten Krafttraining in Ergänzung zu einem Ausdauertraining günstige Effekte erzielt werden können. Aber auch beim Krafttraining müssen Blutdruckspitzen durch zu hohe



Bewegung senkt den Blutdruck: Kurzfristig und auch nachhaltig

Intensitäten vermieden werden (ebenso wie eine Pressatmung). 3-5 Trainingseinheiten/Woche über 30-45 Minuten werden im Allgemeinen empfohlen. Wer aber lange nicht trainiert hat oder noch nicht in der Lage ist, so häufig oder solange zu trainieren, sollte erfahrungsgemäß mit einer Erhöhung der Alltagsaktivitäten oder mit kurzen Trainingseinheiten (auch über 5-10 Minuten) den Einstieg ins regelmäßige Training finden. Wer eine sportliche Betätigung findet, die Spaß macht und somit nachhaltig betrieben wird, behandelt seinen Bluthochdruck selbst und ohne Nebenwirkungen durch Medikamente. _____