

## Tipps zur Blutdrucksenkung durch Stressabbau

*Viele Lebensstilfaktoren begünstigen Bluthochdruck, darunter ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel – aber eben auch Stress. Um den Blutdruck unter Kontrolle zu halten (unter 135/85 mmHg) und der Entwicklung von Bluthochdruck (arterieller Hypertonie) vorzubeugen, kommt dem Stressabbau innerhalb dieses „Maßnahmenstraußes“ eine wichtige Bedeutung zu, er wird aber häufig noch unterschätzt.*



Möglichkeiten für den Abbau von Stress gibt es viele: sich durch eine neue Tagesstruktur bewusst mehr Zeit nehmen für Entspannungsphasen, regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag einbauen und Arbeitspausen einhalten. Versuchen Sie, die größten Stressfaktoren in Ihrem Alltag zu identifizieren (was stresst mich?), und suchen Sie nach Alternativen. Nehmen Sie auch Hilfe an. Vielleicht kann jemand anderer als Sie selbst einmal pro Woche die Kinder bei den Hausaufgaben betreuen oder aus der Kita abholen. Verlangen Sie von sich selbst nicht mehr, als Sie von anderen erwarten.

### **Sich gönnen, was guttut!**

Ausreden wie „keine Zeit“ oder „keine Lust“ sollten Sie nicht zulassen, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Suchen Sie Entspannung bei Dingen, die Ihnen Freude bereiten. Motivieren Sie sich, z. B. statt im Sessel fernzusehen, dabei vielleicht auf die Gymnastikmatte oder den Crosstrainer zu gehen; statt digital am Computer oder auf Social Media unterwegs zu sein, lieber etwas Gesundes zu kochen; statt auf der Couch zu liegen, an frischer Luft ein wenig Gartenarbeit zu verrichten. Das alles hilft, Stress abzubauen und gleichzeitig den Blutdruck im Normalbereich zu halten und sich wohler zu fühlen. Weitere Möglichkeiten sind,

sich mit Freundinnen oder Freunden zum Joggen zu verabreden, an einem Tanz- oder Fitnesskurs teilzunehmen.

### **Kleine Rituale etablieren – und „dranbleiben“!**

Oberstes Gebot bei allen Vorhaben ist allerdings „Dranbleiben“, denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein und Stresssituationen kommen immer wieder. Um Stress abzubauen, kann es dann auch spontan schon hilfreich sein, in Ruhe einen beruhigenden Tee zu trinken oder ein Bad mit einem duftenden Zusatz zu nehmen. Außerdem sind regelmäßiges Spaziergehen, Wandern, Fahrradfahren, Sport im Verein sowie Entspannung durch Hobbys und Aktivitäten, die einem selbst guttun, sehr wirksam und deshalb zu empfehlen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben zum Beispiel gezeigt, dass beim Hören leichter klassischer Musik der Blutdruck messbar sinkt. Außerdem belegen in den USA und Großbritannien durchgeführte Studien, dass Biomarker wie das Stresshormon Kortisol schon bei kurzen Pausen von 20–30 Minuten mindestens dreimal pro Woche an frischer Luft um mehr als 20 % sinken. Geht man dabei ein kleines Stück spazieren, werden neben einer Senkung des Blutdrucks die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung

Fortsetzung  
auf S. 24

Fortsetzung  
von S. 21

des Körpers angeregt. Gleichzeitig nehmen Anspannung und Aggressionen ab, während die Konzentrationsfähigkeit steigt.

Mehr Achtsamkeit für sich selbst, Alkohol- und Nikotinverzicht, gesunde Ernährung und körperliche Bewegung sowie Stressreduktion zur Gesunderhaltung sind oft beschrieben und von Experten empfohlen worden, werden aber dennoch zu wenig befolgt. Genau das ist die Crux, nämlich der Widerspruch zwischen dem Wissen, was die eigene Leistungskraft stärkt, und dem eigenen Handeln. Sein Verhalten langfristig zu ändern, kann einem allerdings keiner abnehmen, jeder muss selbst entscheiden, was er will, wie wichtig ihm seine Gesundheit und seine Lebenszeit sind.

### Stressbewältigungsstrategien erlernen

Auch einmal gar nichts zu tun, „die Seele baumeln zu lassen“, entspannt Körper und Geist, doch gerade vielen gestressten Menschen fällt das schwer. Dann empfiehlt es sich, eine aktive Stressbewältigungsstrategie wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Tiefenatmung aus der Ayurveda-Lehre oder Meditation zu erlernen und in sein „Lebensstiländerungsprogramm“ einzubauen. Das kostet zwar etwas Zeit und Geduld, aber Sie werden überrascht sein, wie viele positive Effekte damit verbunden sind, wenn man es richtig und anfangs unter professioneller Anleitung erlernt. Fast alle Krankenkassen bieten ihren Versicherten Programme zum Stressabbau an, das Angebot ist breit gefächert.

Missgeschick zu einem Schaden, den ich nie wieder reparieren oder gutmachen kann?“ Beantwortet man beide Fragen mit „nein“, handelt es sich vielleicht um ein Problem, aber nicht um eine Katastrophe.

Auch im Job ist mehr Gelassenheit nicht nur gesünder, sondern kann sogar ein Schlüssel zum Erfolg sein. Unter Druck und Stress arbeitet man schlecht, man wird „fahrig“ und un kreativ. Pausen werfen einen daher nicht zurück, sondern bringen einen voran. Zur Stressprävention lohnt es sich, Prioritäten richtig zu setzen (muss das unbedingt heute erledigt werden?) und Zeitleisten realistisch einzuschätzen. Haben Sie auch den Mut, Aufgaben zu delegieren, sich für eine bestimmte Zeit nicht zu viel aufbürden zu lassen, Ihre „ständige Erreichbarkeit“ zu unterbrechen und, last, but not least, ausreichend zu schlafen. Das alles nimmt Ihnen den Stress, den Druck – und auch (zumindest ein bisschen) den Bluthochdruck! ■

## AUCH IM JOB IST MEHR GELASSENHEIT NICHT NUR GESÜNDER, SONDERN KANN SOGAR EIN SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG SEIN.

### Alles ist immer auch eine Frage der inneren Einstellung: Das Zauberwort heißt „mehr Gelassenheit“

Mit den Stressbewältigungsstrategien können Sie Stress abbauen. Um Stress zu vermeiden, hilft auch oft eine „innere Gelassenheit“, die man sich durchaus antrainieren kann. Erkennen Sie, was Sie stresst, und relativieren Sie es. Sie haben den Zug nicht erreicht? Blöd, aber die Welt bricht auch nicht zusammen, weil Sie einmal zu spät kommen. Statt sich zu ärgern, nutzen Sie die Wartezeit für sich, für einen leckeren Kaffee oder fürs Stöbern im Bahnhofsbuchladen. Viele Ärgernisse lassen sich relativieren, wenn man sich die Fragen stellt „Ist jemand zu Schaden gekommen?“ und „Führt das