



Bewegung als wirksame Hilfe bei Bluthochdruck:

- 1. Bewegung wirkt vorbeugend:**

Regelmäßige sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Bereits 30 Minuten Bewegung mindestens zweimal die Woche senkt das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, um mehr als zehn Prozent senken. Zudem sinkt dadurch das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.
- 2. Sport senkt bereits vorhandenen Bluthochdruck:**

Auch bei bestehendem Bluthochdruck lohnt sich körperliche Aktivität. Aktive Patientinnen und Patienten können das Risiko, an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, um bis zu 50 Prozent reduzieren.
- 3. Schritte sammeln: Jeder zählt!**

Bereits 2.000 Schritte am Tag senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und bestimmte Krebserkrankungen. Etwa 7.000 Schritte gelten als optimal. Aber auch wenn Sie dieses Ziel nicht erreichen sollten: jede Bewegung ist besser als keine. Ein Abendspaziergang von etwa zwei Kilometern, kann bereits einen großen Effekt erzielen.
- 4. Langes Sitzen vermeiden:**

Wer täglich länger als acht Stunden sitzt, erhöht sein Sterberisiko. Besonders im Büroalltag ist es wichtig, regelmäßig aufzustehen. Versuchen Sie mindestens einmal pro Stunde aktiv zu werden – indem Sie beispielsweise der Kaffeemaschine einen Besuch abstatten.
- 5. Treppen statt Aufzug:**

Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Fahrstühle und Rolltreppen. Wer täglich mehr als zehn Stockwerke zu Fuß bewältigt, kann sein Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse um 20 Prozent senken.
- 6. Den richtigen Sport gezielt einsetzen:**

Isometrische Übungen sind besonders effektiv zur Senkung des Blutdrucks. Dabei werden Muskeln angespannt und ohne Bewegung für einige Sekunden bis zu einer Minute gehalten, bevor sie wieder entspannt werden. Der große Vorteil: Diese Übungen lassen sich fast überall durchführen und somit problemlos in den Alltag integrieren.
- 7. Geduldig bleiben:**

Auch durch Sport sinkt der Blutdruck nicht über Nacht. Die Effekte von Bewegung treten erst nach drei bis sechs Monaten auf. Dranbleiben lohnt sich aber: Schon eine Blutdrucksenkung von zwei mmHg senkt deutlich das Risiko an einer koronaren Herzkrankheit zu sterben oder einen Schlaganfall zu erleiden!



8. Vor dem Sport auf Blutdruckwerte achten:

Bei Menschen mit stark erhöhten Blutdruckwerten bzw. einer schweren Hypertonie kann Sport den gegenteiligen Effekt erzielen. Behalten Sie daher Ihre Werte im Blick und lassen Sie sich ggf. von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.

9. Kein Sport möglich?

Wenn Sie an einer schweren Hypertonie leiden oder in Ihrem Bewegungsfreiraum eingeschränkt sind, ist isometrisches Handtraining besonders sinnvoll – beispielsweise mit einem Federgriff-Handtrainer. Dabei handelt es sich um ein kleines Trainingsgerät für die Hände, Finger und Unterarme. Auch damit lassen sich Erfolge erzielen!

10. Auf das richtige Maß an Bewegung achten:

Man kann tatsächlich zu viel Sport machen – allerdings treten negative Effekte erst bei mehr als sechs Stunden Ausdauertraining in der Woche ein. Vor allem bei Männern wurde ein Zusammenhang zwischen übermäßigem Sport und Vorhofflimmern festgestellt.

Weitere Informationen zu Bluthochdruck und Bewegung können Sie auf unserer Website finden:

<https://www.hochdruckliga.de/betroffene/bluthochdruck-und-bewegung>

Über uns

Die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)[®] | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Sie setzt sich seit 1974 für die Förderung der Wissenschaft und eine wissenschaftlich fundierte Aufklärung der Öffentlichkeit auf dem Gebiet der Hypertonie ein. Sie bündelt die Expertise aus allen relevanten Fachgruppen und stellt diese allen Beteiligten zur Verfügung. Wissenschaftliche Sektionen und der jährliche wissenschaftliche Kongress sichern aktuelles Fachwissen und den fachlichen Austausch. Stipendien und Wissenschaftspreise fördern den wissenschaftlichen Nachwuchs. Durch die Zertifizierung von Fachärztinnen und -ärzten sowie interdisziplinären Hypertonie-Zentren sichert die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. www.hochdruckliga.de