

Bluthochdruck

Warum ist Bewegung gut für mich?

Viele Menschen haben erhöhten Blutdruck. Wer sich regelmäßig bewegt, kann selbst dazu beitragen, seinen Blutdruck zu senken. Daher sind Sport und Bewegung ein wichtiger Baustein Ihrer Behandlung. Doch sich dazu aufzuraffen, fällt nicht allen leicht. Hier erfahren Sie, warum Sport und Bewegung wichtig sind. Und was Ihnen dabei helfen kann, im Alltag körperlich aktiv zu sein.

Hilft körperliche Aktivität gegen Bluthochdruck?

Viele gute Studien haben gezeigt, dass bei Menschen mit Bluthochdruck regelmäßige körperliche Aktivität den Blutdruck senken kann. Zudem gibt es Hinweise, dass Bewegung die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann. Daher empfehlen Fachleute Menschen mit Bluthochdruck regelmäßige körperliche Aktivität. Außerdem sind die Risiken von mäßigem Training gering. Daneben kann körperliche Aktivität dafür sorgen, dass Sie im Alter beweglich bleiben und besser allein zurechtkommen.

Was sollte ich beachten?

Bei körperlicher Belastung kann der Blutdruck am Anfang steigen. Wenn Sie sportlich aktiv sein wollen, ist es daher wichtig, Art und Umfang der Aktivität an Ihre Leistungsfähigkeit und Fitness anzupassen.

Bevor Sie starten, ist es ratsam zu prüfen, wie stark Sie körperlich belastbar sind, zum Beispiel mit einem sogenannten Belastungs-EKG.

Beginnen sollten Sie mit Aktivitäten, die nur wenig belasten. Allmählich – etwa alle 2 bis 3 Wochen – können Sie die Zeiten und Intensitäten steigern.

Wie viel Bewegung ist gut für mich?

Wenn aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht, sind mindestens 2 Stunden körperliche Aktivität pro Woche empfehlenswert. Es ist gut, diese gleichmäßig über die Woche zu verteilen, beispielsweise wenn Sie jeden zweiten Tag etwa 30 Minuten aktiv sind.

Welche Sportarten sind geeignet?

Sie sollten sich die Sportart aussuchen, die Ihnen Spaß macht. Wichtig ist, Sie bewegen sich überhaupt. Als moderates Ausdauertraining eignen sich Gehen, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen.



© beatleoff – stock.adobe.com

Darüber hinaus ist es gut, wenn Sie alle Gelegenheiten im Alltag nutzen, die sich Ihnen bieten, wie Treppensteigen oder Gartenarbeit. Wann immer es möglich ist, sollten Sie zu Fuß gehen, das Fahrrad oder das E-Bike nutzen. Wer berufstätig ist, kann versuchen, auf dem Arbeitsweg aktiv zu sein, indem Sie zum Beispiel eine Bushaltestelle früher aussteigen und den Rest laufen. Mäßiges Krafttraining kann ebenfalls hilfreich sein. Außerdem bieten sich Yoga, Tai Chi oder Qigong an. Egal, für was Sie sich entscheiden: Es sollte Sie weder überlasten noch unterfordern.

Tipps, um anzufangen und dranzubleiben

Sich zum Sport zu motivieren und dranzubleiben ist nicht einfach. Diese Tipps können helfen:

- Vielen Menschen hilft es, wenn sie sich Ziele setzen, die sie gut erreichen können. Ein Anfang kann beispielsweise eine kleine Runde mit dem Fahrrad sein, die Sie nach und nach größer werden lassen.
- Hilfsmittel können ein Schrittzähler, eine Smartwatch oder ein Fitnessarmband sein. Diese zeichnen Ihre Aktivitäten auf. Somit können Sie besser nachvollziehen, was Sie geschafft haben.
- Sport und Bewegung sollen guttun und Ihnen keinen Stress machen. Sie sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie gerade kein regelmäßiges Training schaffen.
- Vielen macht Sport in der Gruppe mehr Spaß als allein. Fragen Sie im Freundes- oder Bekanntenkreis, ob jemand mitmachen möchte.

» Was ist noch wichtig?

- Beim Sport sollten Sie ausreichend trinken.
- Nach dem Sport sind Ruhepausen nützlich, damit sich Ihr Körper erholen kann.
- Ihr Training sollte an die Umgebung und das Klima angepasst sein. So ist zum Beispiel eine große Laufrunde bei Hitze und praller Sonne wenig sinnvoll.
- Bei einer Erkältung, Grippe oder Verletzung sollten Sie eine Sportpause einlegen.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über körperliche Aktivität. Prüfen Sie gemeinsam, welche Form der Bewegung Ihre Behandlung unterstützen kann.

Versionsnummer: 1.0

Erstveröffentlichung: 06/2023

Nächste Überprüfung geplant: 06/2028

Die AWMF erfasst und publiziert die Leitlinien der Fachgesellschaften mit größtmöglicher Sorgfalt - dennoch kann die AWMF für die Richtigkeit des Inhalts keine Verantwortung übernehmen. **Insbesondere bei Dosierungsangaben sind stets die Angaben der Hersteller zu beachten!**

Autorisiert für elektronische Publikation: AWMF online