



Bluthochdruck: Wenn Sport zum Medikament wird



Mit regelmäßigem Training lässt sich der Blutdruck dauerhaft senken. Dies ist das Ergebnis mehrerer sportmedizinischer Studien.

Immer wieder berichten Patienten mit Bluthochdruck in der sportmedizinischen Praxis, dass ihr Blutdruck nach dem Sport niedriger ist als im Alltag. Dafür gibt es eine Erklärung: Die Belastung bewirkt unter anderem, dass sich die Blutgefäße weiten, woraufhin der Blutdruck sinkt. Es handelt sich dabei um eine normale physiologische Reaktion nach Belastung, die für einige Stunden nach dem Training anhält und dann wieder rückläufig ist. Mit regelmäßigem Training lässt sich der Blutdruck jedoch auch dauerhaft senken. In diesem Zusammenhang werden noch andere Mechanismen diskutiert, wie zum Beispiel der Einfluss von Hormonen. Der Sport hat somit in gewisser Weise die Wirkung eines Medikamentes und bei der richtigen Durchführung auch keine Nebenwirkungen. Doch nicht jede Sportart ist geeignet und so sind vorab grundlegende Fragen zu klären, wie: Bestehen weitere Erkrankungen oder Beschwerden, die für die Beurteilung der Sporttauglichkeit und der Belastbarkeit von Bedeutung sind? Welche Sportarten sind geeignet und wie oft muss trainiert werden? Wer Sport als Therapie bei Bluthochdruck nutzen möchte, sollte sich daher zunächst sportmedizinisch beraten lassen.

SPORTTAUGLICHKEIT ÄRZTLICH FESTSTELLEN LASSEN

Um Risiken auszuschließen und Sport wirklich als Medikament einsetzen zu können, lässt sich die Sporttauglichkeit im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung feststellen. Grundsätzlich sind geeignete Sportarten solche, bei denen moderat und ausdauernd trainiert wird: also je nach Leistungsstärke zum Beispiel Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Aber auch Mannschaftssportarten oder Ballsportarten (Tennis) können ausgeübt werden, sofern nicht ein übermäßiger Ehrgeiz an den Tag gelegt wird. Zudem hat sich gezeigt, dass auch mit einem ergänzenden moderaten Krafttraining positive Effekte erzielt werden können. Doch auch hierbei ist zu beachten: Blutdruckspitzen durch zu hohe Intensitäten sind zu vermeiden, ebenso wie Pressatmung. Empfohlen sind insgesamt drei bis fünf Trainingseinheiten pro Woche von 30 bis 45 Minuten. Wer lange nicht trainiert hat oder noch nicht in der Lage ist, häufig oder so lange zu trainieren, sollte erfahrungsgemäß zunächst mit einer Erhöhung der Alltagsaktivitäten beginnen. Alternativ sind kurze Trainingseinheiten (auch über 5 bis 10 Minuten) möglich, um den Einstieg in ein regelmäßiges Training zu finden. Wer eine sportliche Betätigung findet, die Spaß macht und somit nachhaltig ausgeübt wird, behandelt seinen Bluthochdruck selbst mit wenigen Nebenwirkungen.

Autor*in: Dr. Ulrich Schneider, Leitender Arzt Sportmedizin, Sportklinik Hellersen

Bild/Foto: LSB NRW: Andrea Bowinkelmann

Datum: Wir im Sport 2/2023