

Sport gegen Bluthochdruck: Welche Sportart hilft und wie oft bewegen?

Erfahren Sie, welche Sportarten helfen, den Blutdruck zu senken und wie oft Sie sich bewegen sollten. Lesen Sie die wichtigsten Ergebnisse relevanter Studien zum Thema Bluthochdruck und Sport. Entdecken Sie, wie Ausdauersport und Krafttraining dabei unterstützen können und wie Sie die optimale Kombination finden. Ideal zum Welthypertonietag am Freitag.



Neben der Ernährungsumstellung und Medikation kann Sport helfen, Bluthochdruck zu senken. Die Stiftung Gesundheitswissen fasst anlässlich des Welthypertonietags die wichtigsten Ergebnisse relevanter Studien zu diesem Thema zusammen. Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, ist eine häufige Erkrankung in Deutschland. Es stellt sich die Frage, welche Sportart am besten geeignet ist und wie oft pro Woche Bewegung stattfinden sollte.

Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Tanzen oder Radfahren haben sich bei der Therapie von Bluthochdruck bewährt. Insbesondere Bewegung im Wasser, wie Schwimmen, Aqua Aerobic oder Wassergymnastik, senkt den Blutdruck. Die Studien zeigen, dass Teilnehmer mit drei- bis viermal wöchentlichem Training ihre Blutdruckwerte erfolgreich gesenkt haben.

Die Intensität des Sports spielt ebenfalls eine Rolle. Eine moderate Anstrengung ist ausreichend, um den Blutdruck zu senken. Eine hohe Belastung führt nicht zu größerem Erfolg als eine mittlere Belastung. Es ist also nicht notwendig, sich übermäßig anzustrengen oder Rekorde zu brechen. Eine gleichbleibende Trainingsintensität reicht aus.

Neben Ausdauersportarten zeigt auch das isotonische und isometrische Krafttraining ähnliche Effekte bei der Senkung des Blutdrucks. Isotonisches Training beinhaltet das Überwinden eines Widerstandes durch Bewegung, zum Beispiel mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht. Beim isometrischen Training wird Kraft auf einen äußeren Widerstand ausgeübt, beispielsweise durch das Halten eines Gewichts oder einer Position.

Die Kombination von Kraft- und Ausdauersport bietet ebenfalls positive Effekte bei der Blutdrucksenkung. Dabei spielt es keine Rolle, ob beide Sportarten am gleichen Tag oder an verschiedenen Tagen praktiziert werden. Allerdings ist die Intensität und Dauer des Trainings entscheidend. Studien haben gezeigt, dass ein- bis fünfmal Sport pro Woche für 60 bis 270 Minuten den Blutdruck erfolgreich senken können.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass regelmäßiger Sport, insbesondere Ausdauersport und Krafttraining, eine wirksame Maßnahme zur Senkung des Blutdrucks ist. Auch eine Kombination beider Sportarten zeigt positive Ergebnisse. Die genaue Sportart und die Trainingsintensität sollten jedoch individuell angepasst werden. Es empfiehlt sich, ärztlichen Rat

einzuholen, bevor man mit einem neuen Training beginnt.

Im Folgenden finden Sie eine Tabelle, die einen Überblick über die wichtigsten Ergebnisse zu diesem Thema bietet:

Sportart	Trainingshäufigkeit pro Woche	Bewegungszeit pro Einheit	Effekt auf den Blutdruck
Schwimmen	3-4 Mal	-	senkt den Blutdruck
Laufen/Walken	3-4 Mal	-	senkt den Blutdruck
Tanzen	3-4 Mal	-	senkt den Blutdruck
Radfahren	3-4 Mal	-	senkt den Blutdruck
Isotonisches Krafttraining	2-3 Mal	30-60 Minuten	senkt den Blutdruck
Isometrisches Krafttraining	2-3 Mal	30-60 Minuten	senkt den Blutdruck
Kombination aus Kraft- und Ausdauersport	1-5 Mal	60-270 Minuten	senkt den Blutdruck

Sport bietet eine effektive Möglichkeit, Bluthochdruck zu bekämpfen. Für Menschen mit dieser Erkrankung ist es ratsam, eine Sportart zu wählen, die ihnen Spaß macht und motiviert. Die genaue Sportart, Trainingshäufigkeit und Intensität sollten individuell angepasst werden. Beachten Sie auch, dass Sport allein keine vollständige Behandlung von Bluthochdruck darstellt und daher immer in Absprache mit einem Arzt erfolgen sollte.

Quelle: **Stiftung Gesundheitswissen / ots**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de