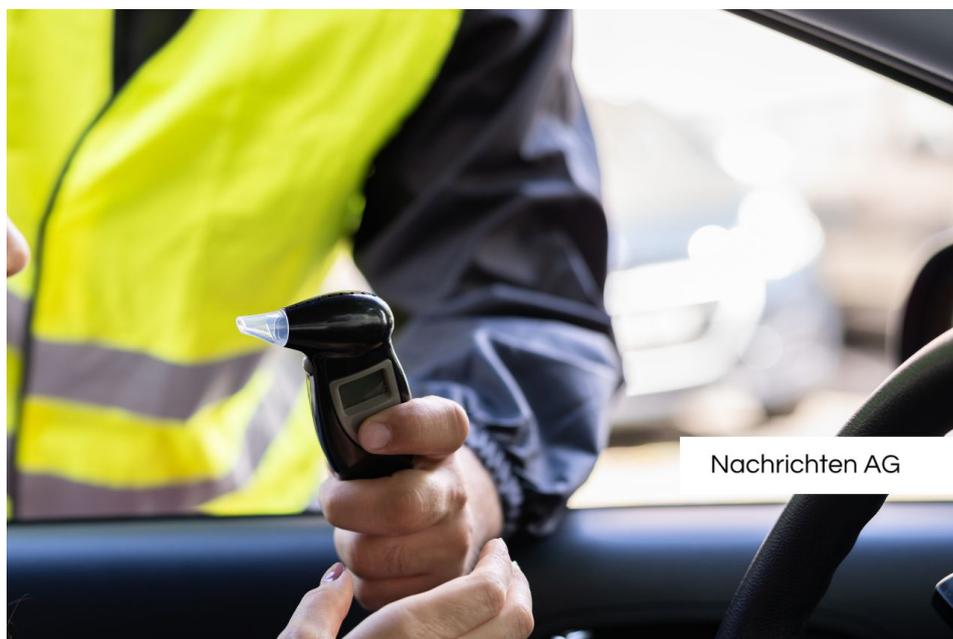


Bluthochdruck senken: Entspannungstechniken zeigen schnelle Wirkung!

Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation können kurzfristig Bluthochdruck senken, erfordern jedoch ergänzende Maßnahmen und ärztliche Kontrollen.



Bristol, Vereinigtes Königreich - Bluthochdruck, eine weit verbreitete Erkrankung, stellt nicht nur ein gesundheitliches Risiko dar, sondern erfordert oft auch eine langfristige Behandlung. Neueste Erkenntnisse zeigen jedoch, dass Entspannungstechniken eine hilfreiche Ergänzung zur klassischen Therapie darstellen können. Eine Untersuchung der Universität Bristol, die 182 Studien zu diesem Thema ausgewertet hat, hat interessante Ergebnisse zutage gefördert.

Die Forscher fanden heraus, dass verschiedene Entspannungstechniken, wie Meditation, Yoga und

Atemübungen, den Blutdruck kurzfristig senken können. Im Rahmen dieser Analyse wurde festgestellt, dass fast alle Methoden sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck über einen Zeitraum von bis zu drei Monaten signifikant verringerten. Die durchschnittlichen Blutdrucksenkungen waren dabei erheblich: Atemübungen reduzierten den Blutdruck um 0,15 mmHg systolisch und 1,60 mmHg diastolisch, während Tai-Chi oder Yoga im Durchschnitt um 6,12 mmHg systolisch und 3,84 mmHg diastolisch senkten, berichtet [t-online.de](https://www.t-online.de).

Die Rolle von Stress

Ein zentraler Faktor, der Bluthochdruck begünstigen kann, ist Stress. Stress führt dazu, dass der Blutdruck temporär ansteigt, was bei chronischem Stress zu langfristigen gesundheitlichen Problemen führen kann. Die Analyse von [blutdruck-und-bluthochdruck.de](https://www.blutdruck-und-bluthochdruck.de) zeigt, dass regelmäßige Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation die Stressreaktionen mildern und somit auch den Blutdruck nachhaltig positiv beeinflussen können. Studien belegen, dass Entspannungstechniken den Blutdruck kurzfristig um bis zu 10 mmHg senken können, die Effekte sind meist innerhalb von drei Monaten sichtbar.

Dennoch ist es wichtig zu betonen, dass die beobachteten Effekte in der Regel nicht von langer Dauer sind. Durchschnittlich schwächen sich die positiven Auswirkungen von Entspannungstechniken nach einiger Zeit ab, was von Experten wie Georg Delle Karth, dem Präsidenten der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft, kritisiert wird. Er betont, dass Entspannung nicht als alleinige Therapieform betrachtet werden sollte.

Empfehlungen für den Umgang mit Bluthochdruck

Die Kombination von Entspannungsverfahren mit anderen gesunden Lebensstiländerungen ist von großer Bedeutung. Körperliche Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf übermäßigen Alkohol sowie salzreiche Kost sind essenziell, um den Blutdruck zu regulieren. Eine Meta-Analyse weist darauf hin, dass Lebensstiländerungen, einschließlich 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver Bewegung pro Woche, signifikant zur Senkung des Blutdrucks beitragen können, so kurier.at.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und Atemübungen eine vielversprechende Möglichkeit darstellen, um den Blutdruck kurzfristig zu senken. Ihre Integration in den Alltag kann Stress abbauen und dazu beitragen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Dennoch sollten sie stets als Ergänzung zur medizinischen Behandlung verstanden werden, wobei eine solide Diagnostik und regelmäßige ärztliche Kontrollen essenziell bleiben.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Bristol, Vereinigtes Königreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.t-online.de• www.blutdruck-und-bluthochdruck.de• kurier.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de