

## PRESSEMITTEILUNG

19. Mai 2015

### **Bluthochdruck mit Sport senken**

**Ärzte raten Bluthochdruckpatienten häufig zu sportlicher Betätigung. Dabei gilt es allerdings einiges zu beachten.**

Mit Bluthochdruck (med.: Hypertonie) ist nicht zu spaßen, und für jeden, der davon betroffen ist, sollte Sport zur Basistherapie gehören. So ist es in allen Ratgebern zu lesen, denn es gilt: regelmäßige Bewegung hilft langfristig den Blutdruck zu senken. Hierbei kommt es jedoch auf die Sportart und insbesondere eine ausgewogene Belastung an. Denn bekanntermaßen steigt der Blutdruck während einer sportlichen Aktivität erst einmal an und extreme Werte stellen für Hypertoniker ein Risiko dar.

„Vor allem Sport mit leichter Ausdauerbelastung wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Dazu zählen Joggen, Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf, Radfahren oder Schwimmen. Bei diesen dynamischen Sportarten treten keine Blutdruckspitzen auf“, erklärt Professor Reinhard Ketelhut (Praxis für Innere Medizin, Kardiologie & Sportmedizin im centrovital Gesundheitszentrum). Sportarten mit hohen Belastungsspitzen wie Tennis oder Badminton und Sportarten, die unter Wettkampfbedingungen ausgeübt werden, seien dagegen zu vermeiden. Denn solche Spitzen können bei Hypertonikern das Herz zu stark belasten oder Herzrhythmusstörungen auslösen.

Besonders bei Patienten mit leichter Hypertonie sind sportliche Aktivitäten bis zu drei Mal pro Woche sinnvoll. Eine Trainingseinheit sollte dabei mindestens 30 Minuten umfassen und kann in drei Phasen zu jeweils 10 Minuten aufgeteilt werden. Dabei muss allerdings auch die Erfahrung des Einzelnen berücksichtigt werden. Meist ist es ratsam mit kurzen Trainingseinheiten, beispielweise einer Belastungsdauer von fünf Minuten, zu beginnen und dann das Pensum über Wochen hinweg langsam zu steigern. Auch die Intensität der Belastung ist ausschlaggebend für eine günstige Beeinflussung des Blutdrucks. Die Faustregel, die besagt, dass der Puls 180 minus Lebensalter betragen soll, ist in vielen Fällen zu ungenau und kann zu Über-

lastungen führen. Besser ist es die Intensität so zu wählen, dass eine Unterhaltung während des Laufens möglich ist. Studien zufolge ist ein blutdrucksenkender Effekt durch Sport nach zehn bis zwölf Wochen Training erreichbar. Die Wirkung richtet sich dabei nach dem Blutdruck zu Beginn des Trainings. Das bedeutet: je höher der Ausgangswert, desto ausgeprägter die Wirkung.

Bei mittlerer bis schwerer Hypertonie sollte der Blutdruck des Patienten vor Beginn der sportlichen Belastung so gut wie möglich medikamentös gesenkt und eingestellt werden. Reines Krafttraining sollten Hypertoniker generell nur mäßig betreiben. Lange Zeit wurde sogar komplett davon abgeraten. Inzwischen belegen Untersuchungen allerdings auch positive Wirkungen. Vor allem ältere Menschen, die häufig unter zu hohem Blutdruck leiden, wirken mit Krafttraining zusätzlich einer weiteren Begleiterscheinung des Alters entgegen - dem Muskelschwund.

Grundsätzlich empfiehlt Professor Ketelhut Bluthochdruckpatienten, die mit Sport beginnen wollen, sich vorab gut beraten zu lassen: „Fragen Sie unbedingt Ihren Arzt, wie intensiv die Belastung in Ihrem individuellen Fall sein darf, lassen Sie sich untersuchen und trainieren Sie am besten unter fachkundiger Anleitung. Wer sehr hohe Blutdruckwerte hat, darf gegebenenfalls auch gar keinen Sport treiben.“ Für einige Hypertoniker ist leichtes und regelmäßiges Training jedoch empfehlenswert und in Fitnessstudios gibt es daher heutzutage auch spezielle Angebote für Personen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten.

## **Das Unternehmen.**

centrovital bietet am Spandauer See eine einzigartige Kombination aus 4-Sterne-Hotel, SPA & Sportclub und Gesundheitszentrum.

Das centrovital Hotel verfügt über 158 modern eingerichtete Zimmer und Suiten, Restaurant, Bar & Bistro sowie ein Day SPA und ein Siddhalepa Ayurveda Center. Hier sorgt sich ein dreiköpfiges Team aus Sri Lanka mit zahlreichen Ayurveda-Anwendungen und Ayurveda-Produkten nach eigener Rezeptur um das Wohl von Hotel- und Tagesgästen. Zudem stehen 11 multifunktionale Veranstaltungsräume für Tagungen, Seminare, Präsentationen und Feierlichkeiten zur Verfügung.

Ein weiteres Highlight des Hauses ist eine SPA- & Saunalandschaft mit 25-Meter-Pool. Im großzügigen SPA & Sportclub kann an modernsten multimedialen Technogym-Geräten trainiert werden – allein oder im Personal Training. Zusätzlich stehen ein umfangreiches Kursangebot, ein Galileo-Vibrationstraining und eine Kinesis-Strecke bereit.

Das centrovital Gesundheitszentrum bietet ein umfangreiches Leistungsangebot in den Bereichen ambulante orthopädische Rehabilitation, Physiotherapie, Ergotherapie, Prävention, Ernährungsberatung, Gesundheits- und Präventionsreisen, betriebliche Gesundheitsförderung sowie Sport- und Gesundheitsprogramme für Einsteiger und Profis.

Pressekontakt:

stöbe mehnert. Die Agentur für Kommunikation GmbH

Tel.: +49/30/816 16 03 30, Fax: +49/30/816 16 03 50

presse@stoebemehnert.com, [www.stoebemehnert.com](http://www.stoebemehnert.com)