Hypertonie und Sport

Was ist besser: Ausdauer- oder Krafttraining?

Die arterielle Hypertonie ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Daraus ergibt sich die zwingende Notwendigkeit für eine optimale Blutdruckeinstellung, wobei neben Antihypertensiva auch lebensdiätetische Maßnahmen insbesondere Sport wirksam sind.

„Bei der Pathogenese der Hypertonie sind viele Faktoren beteiligt, endogene und exogene“, sagte Professor Josef Niebauer vom Sportmedizinischen Institut der Universität Salzburg. Zu den äußeren beeinflussbaren Risikofaktoren gehörten Übergewicht, erhöhte Kochsalzzufuhr, hoher Alkoholkonsum und Bewegungsmangel. Daraus ergebe sich die Möglichkeit, den Blutdruck mit lebensdiätetischen Maßnahmen zu senken. Auch in den offiziellen Leitlinien werde dies als unverzichtbare Basistherapie empfohlen.

Geringe RR-Senkung mit großer Wirkung

Doch lohnen sich diese Anstrengungen? Lässt sich damit der Blutdruck wirklich effektiv senken? „Allein schon durch eine regelmäßige sportliche Aktivität mehrmals in der Woche kann der Blutdruck um vier bis acht mmHg gesenkt werden“, so Niebauer. Zusammen mit anderen Maßnahmen wie einer Reduktion der Salzzufuhr und des Alkoholkonsums und einer Gewichtsabnahme könne insgesamt eine Blutdrucksenkung sogar von 20 mmHg erzielt werden. Und sogar ein 3-wöchiges Lachtraining senke den Blutdruck um 6 mmHg. Dies mag auf den ersten Blick bescheiden wirken, ist aber von großer klinischer Relevanz, wenn man bedenkt, dass durch eine Blutdrucksenkung von nur 2 mmHg die kardiovaskuläre Mortalität um 7% und das Schlaganfallrisiko um 24% reduziert werden.

„Es gibt keinerlei Zweifel, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Morbidität und Mortalität bei Hypertonikern günstig beeinflusst“, so Niebauer.

Auch Krafttraining ist sinnvoll

Allgemein empfohlen wird ein dynamisches Ausdauertraining (Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen) moderater Intensität über 30 – 60 Minuten vier bis sieben mal pro Woche. „Hochintensives Training ist nicht effektiver“, so Professor Burkhard Weisser, Direktor des Sportmedizinischen Instituts der Universität Kiel. Dies sei eine lebenslange Therapie.

Dass Krafttraining bei Hypertonikern kontraindiziert sei, gehöre allerdings zu den Mythen in der Hypertensiologie. Am sinnvollsten sei eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Als Idealprogramm beim Krafttraining empfiehlt Weisser 15 – 25 Wiederholungen mit submaximaler Intensität bei verschiedenen Übungen zwei bis drei mal pro Woche ohne Pressatmung. „Es muss nicht immer die Muckibude mit Großgeräten sein, oft genügen schon Übungen mit dem eigenen Gewicht oder Kleingeräten“.

Die günstigen Wirkungen des Krafttrainings sind vielfältig: der Muskelzuwachs erhöht den Grundumsatz, die erhöhte Kapillarisation verbessert die hämodynamische Situation, die Insulinsensitivität wird verbessert und der Blutdruck gesenkt und zwar in gleichem Ausmaß wie bei einem Ausdauertraining. „Gerade bei älteren Hypertonikern entfaltet das Krafttraining viele positive Zusatzeffekte gegenüber einem reinen Ausdauertraining“, so Weisser.

(Peter Stiefelhagen)

46. Deutscher Sportärztekongress, Frankfurt a.M. 2015

Nicht nur gut für Muckis – Krafttraining senkt auch erfolgreich den Blutdruck.

Weitere Infos auf
springermedizin.de

Dossier Hypertonie

Vertiefen Sie Ihr Wissen zum Thema Hypertonie online, unter: www.springermedizin.de/215378