



Quelle: stern Gesund leben

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

10 Sportarten, DIE IHREN BLUTDRUCK INS LOT BRINGEN

Ob Wandern, Schwimmen oder Rudern - regelmäßige Bewegung ist ein wirksamer Helfer bei Hypertonie. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt, damit Sie richtig durchstarten können

DOSSIER

Stéphanie Souron

ES SCHEINT paradox: Durch Sport erhöht sich der Blutdruck - und trotzdem ist Bewegung ein wirksames Mittel gegen Hypertonie. Vor allem leichtes Ausdauertraining zahlt sich für Betroffene aus. Denn beim Walken, Radfahren und Schwimmen steigen die Werte nur moderat und fallen unmittelbar nach der Belastung wieder ab - um durchschnittlich 15 mmHg während der Systole und 4 mmHg während der Diastole.

Der Grund: Dem Körper genügt nach der Belastung wieder die normale Blutmenge, um Organe und Muskeln zu versorgen. Die Gefäße sind aber von der vorangegangenen Bewegung noch weitgestellt, daher muss das Herz gegen einen geringeren Widerstand anpumpen. Dieser blutdrucksenkende Effekt hält über mehrere Stunden an, in manchen Fällen sogar einen ganzen Tag. Menschen mit leicht erhöhten Werten, die sich täglich bewegen, können so fast einen Normalzustand erreichen.

Auch von langfristigen Auswirkungen des Ausdauersports können Hypertoniker profitieren. Nach sechs bis zwölf Wochen regelmäßigen Trainings sinkt der Durchschnittsdruck um sieben bis neun mmHg während der Systole und fünf bis sieben mmHg während der Diastole. Das erscheint wenig, entspricht aber etwa den Werten, die durch die Einnahme von Medikamenten erzielt werden.

Dafür verantwortlich ist unter anderem der Sympathikusnerv. Dieser steuert unser vegetatives Nervensystem, also all jene Vorgänge im Körper, die wir nicht willentlich beeinflussen können. Dazu zählen zum Beispiel Herzschlag und Stoffwechsel, aber auch die Durchblutung. Unter Stress stellt der Sympathikus die Gefäße im Blutkreislauf eng und sorgt so für die Erhöhung des Blutdrucks. Durch regelmäßiges Ausdauertraining arbeitet der Nerv ruhiger. Dadurch fällt nicht nur anhaltend der Widerstand im gesamten System. Auch die gefährlichen Blutdruckspitzen, unter denen viele Hypertoniker leiden, reduzieren sich.

Außerdem regt Ausdauertraining die Endothelfunktion an. Endothel kleidet die Innenwände der Blutgefäße aus und bildet Stickstoffmonoxid. Dieses Gas bewirkt, dass sich die Muskulatur der Gefäße entspannt. Bei Bluthochdruckpatienten ist die Endothelfunktion beeinträchtigt - was zu einer Verengung der Gefäße führt. Wenn das Endothel durch Sport jedoch wieder mehr Stickstoffmonoxid bildet, verbessert sich auch die Weitstellung der Röhren, und der Blutdruck fällt.

Neuere Studien haben ergeben, dass Sport auch dem "Early Vascular Aging" (EVA) entgegenwirkt, der verfrühten Alterung der Blutgefäße. "Diese sind mit elastischen Fasern ummantelt, die bei Hypertonikern häufig geschädigt sind", sagt Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule in Köln. "Sport hilft, diese Fasern länger zu erhalten und deren Elastizität zu bewahren." NICHT ALLE HYPERTONIKER reagieren jedoch gleich auf körperliche Aktivität: Bei manchen wirkt sie wie eine Wunderdroge, bei anderen zeigt das Training dagegen kaum einen Effekt. "Doch auch diese Patienten sollten sich davon nicht entmutigen lassen und sich unbedingt weiterhin regelmäßig bewegen", sagt Predel. Denn neben den direkten Auswirkungen auf das Röhrensystem hat Sport auch auf andere Einflussfaktoren von Bluthochdruck folgende positive Auswirkungen: * Kommt der Körper ins Schwitzen, scheidet er Kochsalz aus und reduziert so dessen Konzentration im Körper. * Bei Ausdauerbelastungen verbrennt der Organismus Kalorien und reduziert so überschüssiges Fett. * Durch Krafttraining baut der Körper Muskelmasse auf, die zusätzlich Kalorien verbraucht - und das sogar in Ruhe. Außerdem erleichtern

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

stärkere Muskeln die Bewältigung der Alltagsanstrengungen und entlasten das Herz-Kreislauf-System.

Als besonders günstig für Hypertoniepatienten haben sich Ausdauersportarten mit moderatem Krafteinsatz erwiesen. Positive Auswirkungen hatte auch Kräftigungstraining, wenn es zusätzlich zur Ausdauerbelastung durchgeführt wird. Krafttraining war dagegen, selbst in leichter Form, für Bluthochdruckpatienten lange tabu. Das hat sich geändert, seit man vermutet, dass sich dadurch neue Blutgefäße bilden. In der Folge verteilt sich der Blutfluss im Muskel auf mehrere kleine Gefäßzweige, und der Druck darin sinkt.

BETROFFENE, DIE BEREITS vor ihrer Erkrankung Sport gemacht haben und auch sonst körperlich fit sind, können auch Rückschlagspiele mit niedriger Intensität wie Tischtennis und Tennis, sowie Ausdauersportarten mit höherem Krafteinsatz, wie beispielsweise Rudern, praktizieren.

Vermeiden sollten Menschen mit Bluthochdruck dagegen auf jeden Fall Sportarten mit hohem Krafteinsatz, ruckartigen Bewegungen und Pressatmung. Beim Gewichtheben zum Beispiel wurden in Studien systolische Blutdruckwerte von über 500 mmHg gemessen. Auch Mannschafts- und Rückschlagspiele mit hoher Intensität wie Handball, Badminton, Squash und Eishockey sind ungeeignet. Und dennoch: Die Palette der Möglichkeiten ist immer noch so groß, dass jeder einen Sport finden kann, der ihm Spaß macht.

1. Wandern Das ist was für Naturburschen und unternehmungslustige Mädels, denen spazieren gehen zu langweilig ist.

Das kann man machen in praktisch jeder Gegend. Tipps zu schönen Wegen und mehrtägigen Touren in Deutschland gibt es unter www.wanderbares-deutschland.de und www.fernwege.de.

Das braucht man: Gutes Schuhwerk ist das Wichtigste. Man sollte ein Modell wählen, das der Tour angepasst ist. Wer also im Sommer durch die Mittelgebirge wandern will, braucht keine schweren Lederstiefel, sondern ein Paar leichte Trekkingschuhe. Die Schuhe sollten gut sitzen und bereits vor der ersten Wanderung eingelaufen sein.

Das kann man gut gebrauchen: einen Rucksack mit ausreichend Platz für den Proviant. Zwei Wanderstöcke für mehr Sicherheit auf unbefestigten Wegen. Und eine Kamera, um die Begegnung mit Bergziegen, Murmeltieren und anderen wilden Tieren festzuhalten!

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: Alpenüberquerungen, Viertausenderbesteigungen, 24-Stunden-Wanderungen. Kurzum: Mit Bluthochdruck sollten Sie Extrembergsport vermeiden. Wanderungen in Mittelgebirgen stellen für Hypertoniker keine Gefahr dar. Wenn Sie im Urlaub aber richtige Berge besteigen wollen, sollten Sie am Ort ein bis zwei Tage zur Akklimatisierung einplanen, bevor Sie zu einer längeren Gipfeltour aufbrechen. Ältere Patienten mit Bluthochdruck sollten Strecken wählen, die nicht höher als 2000 Meter liegen.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden:

Eile und Hektik! Wandern ist die Wiederentdeckung der Langsamkeit - und dennoch Sport. Denn beim Bergauflaufen muss der Körper ackern.

Das ist das Schönste: dabei sein, wenn die Sonne abends hinter die Gipfel sackt. Und danach in einer Hütte einkehren, eine Brettl-Jause essen und am Ende des Tages todmüde ins Bett fallen.

2. Spazieren gehen Das ist was für Menschen, die nicht gern joggen. Zum Beispiel, weil sie sehr schwer sind und ihre Gelenke zu schwach, um die Last zu tragen. Oder weil sie beim Joggen nach einer halben Minute aus der Puste kommen. Oder weil sie sich lieber in Alltagsklamotten bewegen als in Ballonseidenanzügen.

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Das kann man machen in London, Leipzig, Lüdenscheid - also wirklich überall. Und jederzeit. Das Beste ist: Das Sportfeld liegt gleich vor der Haustür. Schon der morgendliche Weg zum Bäcker ist ein erster Spaziergang. Später geht's dann zur Post und in den Supermarkt. Die Effekte des zügigen Gehens sind beträchtlich: Schon mit einem Programm von fünf bis sechs Stunden pro Woche (das entspricht etwa 50 Minuten am Tag) sinken Blutdruck und Cholesterin ebenso wie Gewicht und Bauchumfang.

Das braucht man: Ziele! Zum Beispiel eine Liste mit Orten in der eigenen Stadt, die man zu Fuß erkunden will.

Das kann man gut gebrauchen: Block und Stift - beim Spazieren kommen einem erstaunlich oft gute Ideen.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: beim Spaziergang zum Supermarkt Getränkeboxen nach Hause zu schleppen - das Tragen schwerer Alltagslasten treibt den Blutdruck nach oben. Und bitte nicht lange an jedem Schaufenster stehen bleiben: Man sollte zügig gehen, sonst gilt es nicht.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden: sich von den Nordic Walkern den Schneid abkaufen zu lassen. Seit wann braucht man zum Spazieren Stöcke?

Das ist das Schönste: Heimkommen und feststellen, dass man nicht nur seinen Körper in Bewegung gebracht hat, sondern nebenbei auch einen Haufen Alltagskram erledigt hat.

3. Joggen Das ist was für Frischluftfreunde, die nicht ewig Zeit haben. Denn anders als beim Spazieren stellen sich durch das höhere Tempo auch schneller Effekte ein: Bereits 3,5 Stunden moderates Traben pro Woche wirken sich positiv auf den Blutdruck aus.

Das kann man machen in nahezu jedem Gelände. Aber am schönsten ist es auf Wegen durch Wald und Wiesen.

Das braucht man: ein paar gute (!) Laufschuhe. Im Sportgeschäft kann man testen, ob man ein Modell bevorzugt, das den Füßen hohe Stabilität verleiht, oder eines, in dem man das Gefühl hat, barfuß zu laufen.

Das kann man gut gebrauchen: einen Laufpartner. Denn zugegeben, Joggen kann manchmal ätzend sein. Zum Beispiel wenn der Wind um die Häuser pfeift und der Regen die Strecke in einen Pfützenparcours verwandelt hat.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: bei Temperaturen über 30 Grad oder mit einer fiesen Erkältung laufen (der Körper hat schon unter normalen Bedingungen genug zu tun). Hypertoniker dürfen auch bei Volksläufen starten - solange sie ihr Tempo verlässlich mit einer Pulsuhr überwachen und nicht dem Rausch der Geschwindigkeit verfallen. Am besten vorher noch einmal mit dem Arzt sprechen.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden: mit hohem Tempo auf die Runde zu gehen. Wer rennt, treibt seinen Blutdruck in die Höhe. Deshalb immer nur so schnell laufen, dass man sich noch unterhalten kann. Doch aller Anfang ist schwer, gerade beim Joggen. Neueinsteiger können daher Geh- und Laufphasen im Verhältnis eins zu eins abwechseln (zum Beispiel zwei Minuten traben, zwei Minuten gehen). Wenn Sie nach einigen Wochen fitter sind, können Sie allmählich die Länge der Laufphasen erhöhen und die Gehphasen reduzieren.

Das ist das Schönste: nach dem Laufen nach Hause kommen, duschen - und dann stolz auf sich sein.

4. Nordic Walking Das ist was für Leute, die beim Gehen ein bisschen Unterstützung gebrauchen

Quelle: stern Gesund leben

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

können. Wenn man die Stöcke richtig einsetzt, federt man einen Teil des Körpergewichts ab und trainiert mehr Muskeln als beim Laufen. Zudem steigt beim Nordic Walking der Blutdruck weniger stark an als etwa beim Radfahren.

Das kann man machen auf allen Feld-, Wald- und Wiesenwegen der Welt. Und auch auf asphaltierten Bürgersteigen - doch das bringt wegen der Hundehaufen auf der Strecke und der stinkenden Autos daneben keinen Spaß.

Das braucht man: ein paar leichte Lauf- oder Trekkingschuhe und ein Paar Nordic-Walking-Stöcke.

Das kann man gut gebrauchen: einen Einsteigerkurs. Nordic Walking sieht zwar leicht aus, aber es gibt eine Technik, die man beherrschen sollte. Kurse werden an Volkshochschulen, in Sportvereinen und in Laufklubs angeboten.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: Es gibt nichts, was einen vom Nordic Walking abhalten könnte - schon gar nicht schlechtes Wetter! Wozu gibt es atmungsaktive Jacken?

Das sollte man grundsätzlich vermeiden: die Stöcke nur als Gehhilfen zu benutzen. Es handelt sich um Sportgeräte!

Das ist das Schönste: hoch erhobenen Hauptes an den Spaziergängern vorbeizuziehen. Die glauben wohl, sie hätten den Gehweg für sich allein gepachtet!

5. Inlineskaten Das ist was für Menschen, die gern schnell vorankommen, aber deren Gelenke nicht fürs Joggen gemacht sind.

Das kann man machen auf Freizeitradwegen (die Radspur auf der Straße überlässt man lieber den Zweirädern). Generell gilt: Je glatter der Belag und je flacher die Strecke, desto besser rollen die Skates. Eine der schönsten Strecken Deutschlands liegt südlich von Berlin bei Luckenwalde (www.flaeming-skate.de).

Das braucht man: ein paar ordentliche Rollschuhe. Die Billigdinge vom Discounter sehen zwar nett aus, fangen aber oft schnell an zu knirschen. Gute Skates bekommt man ab etwa 100 Euro.

Das kann man gut gebrauchen: einen Helm, Hand-, Ellbogen- und Knieschützer.

Bitte nicht ohne loslegen.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: mit den Inlineskates Hockey zu spielen oder in die Halfpipe zu gehen - es genügt, wenn sich Jugendliche ihre Gliedmaßen verrenken.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden: losfahren, ohne zu wissen, wie man anhält.

Das Bremsen ist beim Inlineskaten nämlich die wahre Kunst.

Das ist das Schönste: sich den Fahrtwind um die Ohren pusten zu lassen und das Gefühl zu haben, über den Asphalt zu schweben.

6. Schwimmen Das ist was für: Wasserratten und jene Menschen, die unter der Last ihres Gewichts leiden. Der Auftrieb des Wassers führt dazu, dass man sich leichter fühlt.

Auch die Belastung für die Gelenke ist geringer als an Land.

Das kann man machen in: Hallen- und Freibädern, in Seen und am Meer.

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Das braucht man: Pack die Badehose ein!

Das kann man gut gebrauchen: eine Schwimmbrille und eventuell eine coole Badekappe.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: sich nach dem Schwimmen am Kiosk den Bauch mit Pommes vollzuschlagen.

Das Salz und Fett darin machen den Trainingseffekt zunichte.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden: sich seine Pläne von planschenden Kindern durchkreuzen zu lassen. Viele Bäder haben deshalb spezielle Schnellschwimmerbahnen eingerichtet.

Das ist das Schönste: im Urlaub am Meer nicht nur im seichten Wasser herumzustehen, sondern vor den Augen der staunenden Familie lange Strecken hin und her zu kraulen.

7. Skilanglauf Das ist was für Jogger, Radler, Nordic Walker, Inlineskater, Nichtschwimmer und Spaziergänger, die im Winter nicht wissen, was sie machen sollen.

Das kann man machen in der kalten Jahreszeit, und leider auch nur dann. Es sei denn, man wohnt in der Nähe von Oberhof.

Dort hat vor einigen Jahren eine Langlaufhalle eröffnet, in der rund ums Jahr Schnee liegt. (www.oberhof-ski-sporthalle.de).

Das braucht man: Schuhe, Ski, Stöcke.

Das kann man gut gebrauchen: warme Funktionskleidung. Denn wer die falschen Klamotten trägt, schwitzt oder friert beim Langlauf sehr schnell.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: sich zu hoch hinaus zu wagen.

Hypertoniker sollten Strecken wählen, die unterhalb von 2000 Metern liegen.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden: mit starkem Übergewicht auf die schmalen Latten zu steigen. Langlauf erfordert eine gewisse Portion Koordination und Beweglichkeit.

Das ist das Schönste: abdrücken, gleiten, genießen! Wer den Dreh der Technik raus hat, kann gar nicht mehr genug kriegen.

8. Radfahren Das ist was für: Leute, die gern das Weite suchen. Und da man beim Radfahren immer fest im Sattel sitzt, werden die Gelenke geschont.

Das kann man machen in: Mallorca, München, Malente; in der Stadt, auf dem Land; im Alltag und im Urlaub; morgens, mittags, abends; im Frühling, Sommer, Herbst und Winter - Fahrräder sind universell einsetzbar.

Das braucht man: ein Fahrrad, logo.

Aber bevor Sie sich eine teure Rennmaschine zulegen, entstauben Sie erst mal Ihren alten Drahtesel. Aufgepumpt und frisch geölt tut der es am Anfang auch.

Das kann man gut gebrauchen: einen Helm, eine wetterfeste Jacke. Und eine Regenhose - die sieht albern aus, ist aber besser, als nach einer Fahrt durch den Nieselregen stundenlang mit nasser Jeans herumzulaufen.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: Zeitfahren und Berawertunaen.

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Auch auf dem Rad sollte man große Kraftakte vermeiden. Schalten Sie vor einem Anstieg daher lieber in einen kleinen Gang - oder den Motor Ihres Elektrorades ein.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden: ohne Beleuchtung an den Start zu gehen. Als Radfahrer ist man in der Dunkelheit unsichtbar für Autofahrer.

Das ist das Schönste: morgens ins Büro zu radeln und stolz darauf zu sein, dass man heute schon Sport getrieben hat.

9. Tennis Das ist was für Menschen, die nur mäßig erhöhten Bluthochdruck haben und sich schon als Kind von einem Ball mehr motivieren ließen als von einer Stoppuhr.

Das kann man machen in einem Verein oder bei einem kommerziellen Anbieter. Letzterer vermietet Tennisplätze auch stundenweise.

Das braucht man: Tennisschläger, -bälle und vor allem: einen Tennispartner.

Das kann man gut gebrauchen: einen Trainer. Damit Tennis Spaß macht, muss man die Vor- und Rückhand zumindest ein paarmal fehlerfrei ins Feld spielen können, bevor man sich mit einem Partner verabredet.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: Badminton und Squash. Weil es dabei schneller zugeht als beim Tennis, entstehen Blutdruckspitzen, die für Hypertoniker gar nicht gut sind. Tischtennis dagegen ist für Patienten mit mäßigem Bluthochdruck ähnlich gut geeignet wie Tennis.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden: sich gleich zum nächsten Turnier anzumelden. Geht es um Sieg oder Niederlage, vergessen viele, dass ihr Blutdruck aus dem Tritt geraten ist, und überfordern sich.

Das ist das Schönste: im Sommer nach dem Training auf der Klubterrasse sitzen, eine Apfelschorle schlürfen und dem Partner was von SteffiGrafs Rückhand vorschwärmen.

10. Krafttraining/ Rudern Das ist was für alle, die eine Abwechslung zum Ausdauersport suchen und nur mäßig hohen Blutdruck haben. Leichtes Kraftausdauertraining (dazu zählt auch Rudern) ist eine gute Ergänzung zum Laufen, Schwimmen und Walken.

Das kann man machen im Fitnessstudio oder zu Hause.

Das braucht man: eine Anleitung. Und zwar durch einen Physiotherapeuten oder einen Fitness-Trainer mit Erfahrung im Gesundheitssport. Da Hochdruckpatienten Übungen mit Maximalkraft vermeiden sollen, wird der Experte ein Programm zusammenstellen, das vorwiegend mit wenigen Gewichten oder sogar nur mit dem eigenen Körpergewicht funktioniert.

Das kann man gut gebrauchen: Musik. Denn Krafttraining ist, anders als die Ausdauer- und Spisportarten, wenig abwechslungsreich.

Das lässt man mit Bluthochdruck lieber bleiben: Gewichtheben, Bankdrücken, Kugelstoßen. Bei diesen Belastungen steigt der Blutdruck viel zu stark.

Das sollte man grundsätzlich vermeiden:

Nach dem Training im Fitnessstudio in die heiße Sauna zu rennen. Saunabesuche sind auch mit Bluthochdruck generell möglich. Doch sollten Sie zuerst die Verträglichkeit in einer milden Variante testen und dann Dauer und Temperatur langsam steigern. Gut geeignet sind Biosaunen mit Temperaturen zwischen 45 bis 60° Celsius und einer Luftfeuchtigkeit bis etwa 55 Prozent.

**Quelle: stern Gesund leben**

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Medikamente sollten daher erst ein bis zwei Stunden nach dem Saunabesuch eingenommen werden, weil sonst Schwindelgefahr besteht.

Das ist das Schönste: zu wissen, dass man mit jedem Gramm Muskeln, das man aufbaut, täglich auch mehr Kalorien verbrennt.

Kasten:

GESUNDHEITS-CHECK Darf ich mit Bluthochdruck Sport treiben?

Generell sollten alle Hypertoniepatienten mit ihrem Arzt Rücksprache halten und ein Belastungs-EKG absolvieren, bevor sie eine neue Sportart ausprobieren. "Wenn bei dem Test auf dem Fahrradergometer bei einer Leistung von 100 Watt der systolische Blutdruck 200 mmHg nicht übersteigt, kann der Patient in ein Sportprogramm einsteigen", sagt Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Nimmt der Hypertoniker Medikamente ein, muss der Arzt eventuell vor Beginn des Trainings ein Präparat durch ein anderes ersetzen. Denn Betablocker beispielsweise senken nicht nur den Blutdruck, sondern reduzieren auch die Leistungsfähigkeit.

Grundsätzlich gilt: Bei Werten in Ruhe bis 180/110 mmHg sollte regelmäßige Bewegung (ausschließlich oder ergänzend zur Arznei- einnahme) Teil der Therapie sein. Patienten, deren Blutdruck 180/110 mmHg übertrifft, dürfen nicht direkt in ein Sportprogramm einsteigen.

Sie müssen ihren Blutdruck zunächst mithilfe von Medikamenten senken, da die Belastungen ihr Herz überfordern. Danach erst können sie mit sanften Belastungen beginnen, etwa mit zügigem Spaziergehen oder Joggen nach dem Prinzip "Laufen ohne zu schnaufen". Viele Vereine und Fitnessstudios bieten auch sogenannte Herzsportgruppen an. Diese sind speziell auf die Bedürfnisse von Patienten mit Herzproblemen ausgerichtet und werden häufig sogar von den Krankenkassen finanziert.

Kasten:

TRAINING Wie oft? Wie schnell? Wie lange?

Damit der Blutdruck sinkt, genügt es nicht, nur einmal pro Woche die Sportschuhe zu schnüren. "Das Medikament Sport wirkt hervorragend, wenn man es in ausreichender Dosis einsetzt", sagt Hans-Georg Predel. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sich ein Effekt erst dann einstellt, wenn an mindestens zwei bis drei Tagen pro Woche ein 30- bis 60-minütiges Ausdauertraining durchgeführt wird. Die Intensität (also die Geschwindigkeit, mit der man joggt, Rad fährt oder wandert) soll je nach individueller Belastbarkeit etwa 40-70 Prozent der maximalen Pulsfrequenz entsprechen. Der Maximalpuls lässt sich durch ein Belastungs-EKG beim Arzt ermitteln und mithilfe einer Pulsuhr im Training jederzeit genau kontrollieren.

Bildunterschrift:

Steffen Mackert (ILLUSTRATIONEN)

Studien haben ergeben, dass Sport der verfrühten Alterung der Blutgefäße effektiv entgegenwirkt. Krafttraining war für Hypertoniker, selbst in leichter Form, lange tabu. Das hat sich geändert.