



Allgemeine Maßnahmen zur Blutdrucksenkung

Die wichtigsten Säulen einer Lebensstiländerung sind Gewichts- und Stressreduktion, Ausdauertraining, gesundheitsfördernde Ernährung und Reduktion bzw. Verzicht auf Alkohol und Rauchen.

Gesundheitsfördernde Ernährung

Salzreduktion (NaCl): Salz bindet Wasser und wird über die Niere wieder ausgeschieden. Ein erhöhter Salzspiegel führt zu einer Steigerung des Flüssigkeitsvolumens im Blut und zu einer Verengung der Blutgefäße. Beide Faktoren lassen den Blutdruck steigen.

Pro Tag sollten laut WHO nicht mehr als fünf Gramm Salz zugeführt werden. Gut und gesund kochen bedeutet, zu würzen statt zu salzen. Vorsicht vor meist salzreichen Fertigprodukten! Oft ist allerdings nicht der Salz-, sondern der Natriumgehalt angegeben. Um den korrekten Salzgehalt zu ermitteln, muss dieser mit 2,5 multipliziert werden. Ein Gramm Natrium entspricht also 2,5 Gramm Kochsalz. Achtung: Auch in Mineralwasser ist unterschiedlich viel Salz gelöst.

Kaliumreiche Nahrung: Kalium ist der Gegenspieler zu Natrium und fördert die Ausscheidung über die Nieren. Zusätzlich erweitert es die Gefäße. Kalium ist besonders in Obst und Gemüse enthalten. Eine gute Wahl sind Karotten, Spinat, Brokkoli, Kohlsprossen, Avocado, Hülsenfrüchte, Beeren, Bananen und Steinobst. Allerdings ist der hohe Zuckergehalt von Bananen und Steinobst zu beachten.

Ballaststoffreiche Nahrung: Ballaststoffe wie etwa Zellulose, Lignin und Pektin sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel. Sie werden durch Verdauungsenzyme nicht abgebaut. Dadurch fördern sie die Darmtätigkeit und erhöhen das Sättigungsgefühl.

Lösliche Ballaststoffe wie z.B. Pektin senken das Risiko für Fettstoffwechselstörungen.

Fett- und cholesterinarme Nahrung: Fettreiche Kost mit einem hohen Anteil an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren kann zu Ablagerungen von Fettstoffen und Kalksalzen an den Innenwänden der Arterien und damit zu Arteriosklerose führen. Dadurch wird der Gefäßdurchmesser geringer und der Blutdruck steigt an. Empfehlenswert sind Pflanzenöle und -fette mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (besonders in der mediterranen Kost enthalten). Diese schützen die Gefäßwände. Die Gesamtfettzufuhr sollte 70 bis 80 Gramm pro Tag nicht übersteigen.

Normalgewicht anstreben

Durch eine gesundheitsfördernde Ernährung und mehr Bewegung kommt es meistens automatisch zu einer Gewichtsabnahme. Zehn Kilo Gewichtsreduktion können den Blutdruck um bis zu 20 mmHg senken.

Wenig Alkohol und Rauchstopp

Gegen ein Glas Rotwein oder ein kühles Bier ab und zu ist nichts einzuwenden. Allerdings sollte der Alkoholkonsum gering gehalten werden. Die Ursache für den Blutdruckanstieg durch Alkohol ist noch nicht völlig geklärt. Wahrscheinlich wird über das Zwischenhirn die Sympathikus-Aktivität angeregt. Dies führt zu einer erhöhten Ausschüttung blutdrucksteigernder Hormone. Die Tagesdosis sollte bei Männern deutlich unter 20 g reinem Alkohol bleiben, bei Frauen unter 10 g.

Beispiele für den Alkoholgehalt verschiedener Getränke:

- Bier: ca. 4,8 Vol.-% (ca. 19 g Alkohol auf 0,5 Liter)
- Wein und Sekt: ca. 11,0 Vol.-% (ca. 17 g Alkohol auf 0,2 Liter)
- Schnaps: ca. 33 Vol.-% (ca. 5 g Alkohol auf 0,02 Liter)

Rauchen ist eine der wichtigsten vermeidbaren Ursachen für die Entstehung einer Arteriosklerose (Erkrankung der Arterien). Durch schädliche Ablagerungen und Verengungen der Blutgefäße wird der Blutdurchfluss behindert. Rauchstopp senkt daher den Blutdruck!

Bewegung

- **Regelmäßiges Ausdauertraining:** kann den Blutdruck um ca. 5-10 mmHg senken. Die mittlere Dosis eines Blutdrucksenkers hat ungefähr den gleichen Effekt. Am besten eignet sich Ausdauertraining dreimal pro Woche zirka 30 bis 45 Minuten lang, insg. 2 ½ Std. pro Woche.
- **Der maximale Belastungsblutdruck:** Als Faustregel gilt, bei sportlicher Betätigung sollte der systolische (obere) Blutdruck bei 100 Watt Belastung nicht über 200 mmHg steigen; bei älteren Menschen über 65 Jahre darf dieser Wert bis zu 210 mmHg betragen. Bei vorgeschädigten Gefäßen sollte erst nach einer Blutdrucksenkung mit dem Training begonnen werden. Dadurch werden weitere Schäden vermieden. Mit zunehmender Verbesserung der Kondition sinkt der Blutdruck, in weiterer Folge ist oft eine Reduktion der Blutdruckmedikamente möglich.
- **Die richtige Sportart:** Sehr gut geeignet sind Sportarten, die gleichmäßig ohne Spitzenbelastungen auskommen, wie Nordic Walken, Wandern, Laufen und Radfahren. Beim Schwimmen kann es durch den Kältereiz zu einem Blutdruckanstieg kommen. Daher sind kalte Gewässer nicht empfehlenswert. Ungeeignet sind alle Sportarten, bei denen plötzlich große Anstrengungen auftreten, z.B. Krafttraining, Mountain Biking, alpiner Skisport, Mannschaftssportarten, Tennis und Klettern.

Stressabbau

Es gibt viele Arten von Stress, z.B. beruflicher, privater oder auch seelischer Stress. Bei allen kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen, besonders Cortisol, dieses führt zu Blutdruckerhöhung. Wenn Stress länger besteht, kommt es selbst in Entspannungsphasen zu einer „**Fixierung**“ des Bluthochdruckes. Deshalb sind rechtzeitige Maßnahmen zur Stressreduktion therapeutisch wichtig, wie zum Beispiel: ausreichend Schlaf, Bewegung, keine Aufputschmittel wie Energy Drinks, wenig Kaffee, Ruhephasen am Tag einplanen, Hobbys und soziale Kontakte pflegen. Langfristig ist eine gesunde Lebensstrategie von großer Bedeutung.