

Herz und Gefäße unter Druck

So entschärfen Sie effektiv die Bluthochdruckgefahr!

Wir freuen uns über sonnige Hochdruckgebiete - in Bezug auf Blut und Gefäße ist Hochdruck leider unerfreulich, aber weitverbreitet. Rund 20 Millionen Deutsche sollen an Bluthochdruck leiden. Das Tückische daran: Rund vier Millionen von ihnen wissen nichts von ihrer Erkrankung, denn meist gibt es anfänglich keine Symptome. Das kann für die Betroffenen schwerwiegende Auswirkungen haben. Ein unbehandelter Bluthochdruck zieht häufig massive gesundheitliche Folgeschäden nach sich. Doch es gibt auch gute Nachrichten: Die Erkrankung lässt sich in vielen Fällen bereits durch leichte Änderungen des Lebensstils – wie adäquate Bewegung erfolgreich bekämpfen.

Was ist eigentlich der Blutdruck und ab wann gilt er als erhöht?

Unter Blutdruck versteht man den Druck, der vom Blut auf die Blutgefäßwände ausgeübt wird. Er ist nötig, um das Blut – das Nährstoffe und Sauerstoff zur Versorgung unserer Körperzellen transportiert sowie Kohlendioxid zur Lunge abtransportiert – durch unseren Körper zu pumpen. Der erforderliche Druck entsteht durch das Pumpen des Herzens. Als ideal gilt er im Bereich von rund 120 zu 80 mmHG.

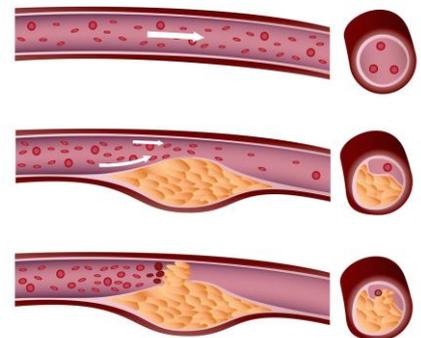
Der obere (systolische) Wert gibt den höchsten und der untere (diastolische) den niedrigsten Wert innerhalb eines Pumpvorgangs an. Werden bei unterschiedlichen Messungen über mehrere Tage die Grenzwerte von 140 zu 90 mmHg regelmäßig überschritten, spricht man von Bluthochdruck, in der Fachsprache Hypertonie genannt.

Es müssen nicht immer beide Werte erhöht sein. Bei einer dauerhaften Überschreitung des oberen Wertes, also einer sogenannten isolierten systolischen Hypertonie, sollte man Vorsicht walten lassen.

Was ist eigentlich so schlimm an Bluthochdruck?

Bluthochdruck kann nachhaltig die Gefäßwände und Organe langfristig schädigen. Gefäße, die stetig einem hohen Druck ausgesetzt werden, können der Belastung immer schlechter standhalten. Die Innenwand der Schlagadern bekommt kleine Risse, die sich entzünden können. Das verändert die Struktur und die Gefäßwände sind nicht mehr glatt. An den rauen Stellen kann sich nun zum Beispiel Kalk ablagern und kleine Hürden bilden.

Der Platz für das Blut wird enger und es strömt nicht mehr ungehindert durch die Gefäße. Das kann verschiedene Folgen haben. Zum Beispiel muss das Herz nun mehr Arbeit leisten, um das Blut entgegen des Widerstandes durch die Adern zu pumpen. Folglich erhöht sich meist auch der Blutdruck weiter. Das Herz muss immer kräftiger schlagen, passt sich der Belastung an und die Herzmuskelfasern können sich verdicken, womit die Durchblutung nicht mithalten kann. Das Herz kann steifer und schwächer werden und wird unterversorgt. Besonders gefährlich ist eine mögliche Herzmuskelschwäche mit einer Erweiterung der Herzkammern, die sogar zum Tod führen kann.



Plaquerbildung bei Arteriosklerose
Foto: foralia.de/bilderzweig

Problematisch ist ein möglicher Verschluss der Gefäße durch Arteriosklerose. Die Kalkablagerungen in den Gefäßen können stark anwachsen und das Gefäß an Ort und Stelle immer stärker einengen. Noch schlimmer ist es, wenn der betroffene Bereich platzt und damit Substanzen freisetzt, die schnell zu einer Blutgerinnsel führen. Sie bleiben dann irgendwo im Blutkreislauf stecken und verursachen ebenfalls einen Gefäßverschluss. Beide Fälle haben zur Folge, dass die Durchblutung und somit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des betroffenen Gewebes ausbleibt. Dies kann zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Doch nicht nur Herz und Gehirn können massive Schädigungen erleiden, sondern auch andere Organe, insbesondere Nieren und Augen.

Ursachen und Symptome

Bluthochdruck entsteht durch das Zusammenspiel genetischer Faktoren und den Einfluss eines ungünstigen Lebensstils wie zum Beispiel Übergewicht und Bewegungsmangel. Gerade als Risikokandidat sollte man seinen Blutdruck regelmäßig überprüfen. Denn wie bereits erwähnt, treten die Symptome meist erst dann auf, wenn bereits Organe in Mitleidenschaft gezogen wurden. Im Anfangsstadium sind die Betroffenen in der Regel symptomfrei. Das macht die Erkrankung so schwierig. Denn wenn man sich noch gut fühlt, nimmt man selbst die Diagnose Bluthochdruck gerne auf die leichte Schulter. Doch in Anbetracht der schweren Folgen und den einfachen Möglichkeiten, den Bluthochdruck mit natürlichen Mitteln in den Griff zu kriegen, sollte man schnell handeln.

Das können Sie für Ihre Gesundheit und gegen den Bluthochdruck tun

Natürlich helfen blutdrucksenkende Medikamente, um die Hypertonie in Schach zu halten. Doch schon kleine Veränderungen des Lebensstils haben große Effekte auf die Gesundheit. Eine ausgewogene ballaststoffreiche Ernährung – insbesondere im mediterranen Stil mit viel Gemüse und Fisch – mit frischen Kräutern statt Salz, mit wenigen fettarmen Milchprodukten und wenig Alkohol sowie der Verzicht auf Nikotin wirken dem Bluthochdruck sinnvoll entgegen. Ein besonders effektives Anti-Bluthochdruck-Instrument ist jedoch mehr Bewegung, wobei die Palette der blutdrucksenkenden Trainingsformen groß ist: Ausdauertraining weitet die Blutgefäße, verbessert die Herzleistung und die Fließ- und Gerinnungseigenschaften des Blutes und stabilisiert den Kreislauf. Zusätzlich beeinflusst es die Blutfett- und Blutzuckerwerte. Wer es gerne kurz und intensiv mag, hat mit Krafttraining eine gute Möglichkeit, den Blutdruck zu senken. Es stößt zum Beispiel eine Kaskade von Hormonen an, die sich positiv auf den gesamten Organismus auswirken. Außerdem baut es Stress ab und führt zur Ausschüttung sogenannter Glückshormone. Sie fühlen sich fitter und ausgeglichener.

Blutdruckmanagement – von der Theorie zur Praxis



Die blutdrucksenkende Wirkung von regelmäßigem Training haben zahlreiche Studien aufgezeigt (z.B. Cornelissen VA, Smart NA: exercise training for blood pressure: A systematic review and meta-analysis. J Am Heart Assoc 2013, 2:e004473 doi: 10.1161/JAHA.112.004473).

Der Effekt tritt in vielen Untersuchungen bereits nach drei Wochen bis drei Monaten auf. Die körperliche Aktivität wird also schnell belohnt. Allerdings bringt erst re-

gelmäßiges Training dauerhaften Erfolg. Eine Langzeitstudie zeigte, dass der Ruheblutdruck so dauerhaft um bis zu 10 mmHG gesenkt werden kann. Ein Anreiz für alle Betroffenen, die gelernte Theorie auch in die Praxis umzusetzen.

Im Gesundheitszirkel des Zentrum für Gesundheit (ZfG) Dombo, in Kooperation mit Physio Aktiv kombinieren wir gekonnt Ausdauer- und Kraftübungen miteinander, sodass Sie in nur 2 x 35 Minuten gefordert, aber nie überfordert werden. Eine kompetente physiotherapeutische Betreuung garantiert Ihnen ein effektives und sicheres Training – auch und gerade mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Bluthochdruck. Senken Sie jetzt mit uns Ihren Blutdruck oder beugen Sie einer Hypertonie aktiv vor! Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Mehr Informationen im Internet: www.zfg-dombo.de

Verfasser: Prof. Dr. rer. nat. Klaus Baum, wissenschaftlicher Beirat von Physio Aktiv