

Therapie ohne Medikamente

Leichtes Ausdauertraining, moderate Gewichtsabnahme, weniger Alkohol und weniger Salz – von einer solchen Bluthochdrucktherapie können alle Patienten profitieren.

→ **Wenn Sie Ihre Lebensweise** verändern, können Sie eventuell so viel bewirken wie mit einem Medikament. Blutdrucksenkungen von über 20 mmHg werden beobachtet. Denn damit setzen Sie an den Ursachen des Bluthochdrucks an. Ist der Blutdruck nur mäßig erhöht, stehen Ihre Chancen gut, dass Sie sich die Einnahme von Medikamenten ersparen können. Und wenn Sie Medikamente einnehmen, dürfen Sie damit rechnen, dass Sie im Laufe der Zeit Anzahl und Dosis der Arzneimittel reduzieren können.

Voraussetzung für diese Effekte ist allerdings, dass Sie Ihren Vorsätzen treu bleiben. Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass nicht nur der Blutdruck sinkt, sondern sich auch die Cholesterin- und Blutzuckerwerte verbessern. Sie schlagen also gleich mehrere

Fliegen mit einer Klappe und Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten sinkt nachhaltig.

Doch mit welchem Baustein sollen Sie anfangen? Wenn Sie ein ausgesprochener Bewegungsmuffel sind, liegt es nahe, zunächst zu versuchen, in kleinen Schritten etwas aktiver zu werden. Wenn Sie deutlich übergewichtig sind, ist eine Gewichtsreduktion unverzichtbar. Egal, für was Sie sich entscheiden: Hauptsache, Sie verändern überhaupt etwas. Oft reichen auch schon kleine Veränderungen – die fallen oft schon schwer genug.

Laufen, ohne zu schnaufen

Bewegung trainiert die Blutgefäße und macht sie elastischer. Dadurch kann körperliche Aktivität den Blutdruck senken.



Bei der Bluthochdrucktherapie geht es nicht um ein Entweder-oder: Entweder Medikamente einnehmen oder die Lebensweise umstellen. Wenn Sie selber aktiv werden, unterstützt das die Wirkung der Medikamente. Nicht nur der Blutdruck wird durch diese Doppelstrategie nachhaltig gesenkt, sondern auch die allgemeine (Gefäß-)Gesundheit gestärkt.

Checkliste

Den inneren Schweinehund überwinden

Folgende Strategien haben sich als hilfreich erwiesen, um alte Gewohnheiten zu verändern:

- Entscheiden Sie sich für ein konkretes Ziel:** „Ich möchte mich mehr bewegen“ – das ist zu allgemein formuliert. Präzisieren Sie dieses Vorhaben. Was heißt das konkret? Wollen Sie jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren? Oder sich endlich bei dem Fitnesskurs anmelden, den Sie schon lange im Auge haben?
- Suchen Sie sich eine Veränderung** aus, zu der Sie Lust haben oder die Ihnen naheliegt. Sonst müssten Sie sich zwingen, das hält keiner lange durch.
- Legen Sie einen Zeitplan fest:** Klären Sie, an welchem Tag oder in welcher Woche Sie beginnen möchten. Weihen Sie andere in Ihren Plan ein.
- Durchbrechen Sie verführerische Rituale:** Meiden Sie Routinen und Rituale, die mit Ihren alten Verhaltensmustern stark verknüpft sind, wie etwa die Raucherpause oder der Kneipenbesuch. Probieren Sie etwas Neues aus.
- Gehen Sie wohlwollend mit Rückfällen um:** Es ist normal, dass man mehrere Anläufe braucht, um ein Ziel zu erreichen. Vorwürfe sind da wenig hilfreich. Haben Sie Geduld!
- Versuchen Sie, Auslöser für Rückfälle** in den Griff zu bekommen: Trinken Sie immer Alkohol, wenn Sie angespannt sind? Oder sind Sie ein „Frustesser“? Trösten Sie sich mit Fernsehgucken? Immer, wenn es einem nicht so gut geht, besteht die Gefahr, in alte Muster zurückzufallen. Spazieren gehen, schlafen, Freunde anrufen oder Sport treiben könnten hilfreiche Alternativen sein.

Mäßig, aber regelmäßig – so lautet dabei die Devise. Der Effekt ist am größten, wenn Sie fünfmal die Woche – besser noch täglich – mindestens 30 Minuten aktiv sind.

Die gute Nachricht für Sportmuffel: Gehen genügt – vorausgesetzt, Sie schlagen ein flottes Tempo an. In Studien sank der systolische Blutdruck im Schnitt um 5 bis