

Blutdruck senken, Medikamente und Nebenwirkungen verringern

Forschungsergebnisse



Zitate und Auszüge aus wissenschaftlichen Studien und Fachpublikationen

1. Einige Metaanalysen belegen, dass bei Patienten mit Bluthochdruck durch regelmäßiges Ausdauertraining sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck deutlich und nahezu vergleichbar mit einer medikamentösen Therapie gesenkt werden kann.
(vgl. Prof. Dr. FAGARD 1995/ University of Leuven, Belgium; Prof. Dr. van HOOFF et al. 1989/ Catholic University Leuven, Belgium; Dr. med. MPH. WHELTON et al. 2002/ Princeton University, USA)
2. „Empfehlenswert sind alle dynamischen Bewegungs- und Sportarten, bei denen gleichzeitig viele Muskelgruppen beansprucht werden. [...] Nach einigen Wochen Ausdauertraining kann mit einer Absenkung des Ruheblutdrucks von ca. 5-10 mm Hg gerechnet werden [...]“
(Dr. med. STOLTE 2002/ Münster, Deutschland)
3. Ein Ganzkörpertraining unter Einbeziehung großer Teile der Muskulatur (mind. 80%) bedingt durch den gleichzeitigen Arm- und Beineinsatz scheint besonders für Personen mit arterieller Hypertonie sinnvoll zu sein.
(vgl. PD Dr. JÖLLENBECK et al. 2008/ Klinik Lindenplatz, Bad Sassendorf, Deutschland)
4. Ein dem Radfahren ähnliches Oberkörpertraining mit einem MOTOmed-Bewegungstrainer stellt eine rentable Alternative für hypertensive Patienten dar, die ihre Blutdruckwerte durch Sport reduzieren wollen, obwohl sie an Knie- bzw. Hüftarthrose oder periodisch auftretenden Beindurchblutungsstörungen leiden.
(vgl. Dr. med. WESTHOFF et al. 2008/ Universitätsklinik Charité, Berlin, Deutschland)
5. Körperliche Aktivität ist im Vergleich zur medikamentösen Therapie wesentlich kostengünstiger und sehr effektiv. Bei regelmäßiger, moderater körperlicher Aktivität und unter Berücksichtigung möglicher individueller Besonderheiten ist Sporttherapie nahezu nebenwirkungsfrei.
(vgl. Priv.-Doz. Dr. med. habil. Dr. rer. nat. KETELHUT 2004/ Universitätskliniken Charité, Berlin, Deutschland)
6. Der Vorteil eines Ausdauertrainings liegt neben der positiven Beeinflussung weiterer Risikofaktoren in der „schonenden“ und damit nebenwirkungsfreien Blutdrucksenkung. Der körperlich aktive Hypertensive erfährt im Gegensatz zur medikamentösen Therapie einen langsamen, kontinuierlich abnehmenden Blutdruck, ohne dass sein subjektives Wohlbefinden dadurch beeinträchtigt wird.
(vgl. Priv.-Doz. Dr. med. habil. Dr. rer. nat. KETELHUT et al. 2004/ Universitätskliniken Charité, Berlin, Deutschland)
7. „Bewegung und Sport wirken Blutdruck senkend.“ [...] Körperliche Aktivität muss regelmäßig und ein Leben lang durchgeführt werden, um den blutdrucksenkenden Effekt dauerhaft aufrechtzuerhalten.
(vgl. Univ.-Prof. Dr. med. KINDERMANN 2003/ Universität des Saarlandes, Saarbrücken, Deutschland)
8. Ergebnisse dieser Studie führen zu dem Schluss, dass aerobes Training den systolischen und diastolischen Ruhe-Blutdruck sowohl bei Erwachsenen mit hohem Blutdruck als auch bei Erwachsenen mit normalem Blutdruck senkt.
(vgl. Prof. Dr. KELLEY et al. 2001/ Massachusetts General Hospital Institute of Health Professions, Boston, USA)

1. FAGARD, R.H.: *The rolle of exercise in blood pressure control: supportive evidence*. Journal of Hypertension 1995; 13: 1223-1227

VAN HOOF, R., HESPEL, P., FAGARD, R.H., et al.: *Effect of endurance training on blood pressure at rest, during exercise and during 24 hours in sedentary men*. The American Journal of Cardiology 1989; 63: 945-949

WHELTON, S.P., CHIN, A., XIN, X., et al.: *Effect of aerobic exercise on blood pressure: A meta-analysis of randomized, controlled trials*. Annals of Internal Medicine 2002; 136: 493-503
2. STOLTE, P.: *Arterielle Hypertonie und Sport*. Management Hypertonie. Journal by Fax 2002; 12
3. JÖLLENBECK, T., GRÜNEBERG, C.: *Prävention durch Nordic Walking. Gesundheitsbezogene Effekte für Bewegungsapparat und Herz-Kreislaufsystem*. Web: Zugriff am 10.12.2008 unter: <http://www.bad-sassendorf.de/generator.aspx/property=Data/id=112644/Joe-Grue-2006-FP-02.pdf>
4. WESTHOFF, T.H., SCHMIDT, S., GROSS, V., et al.: *The cardiovascular effects of upper-limb aerobic exercise in hypertensive patients*. Journal of Hypertension 2008; 26(7):1336-1342
5. KETELHUT, R.G.: *Körperliche Aktivität zur Behandlung des arteriellen Hochdrucks*. Deutsches Ärzteblatt 2004; 101(50): C2744-C2749
6. KETELHUT, R.G., FRANZ, I.W., SCHOLZE, J.: *Regular exercise as an effective longterm approach in antihypertensive therapy*. Medicine & Science in Sport and Exercise 2004; 1: 4-8
7. KINDERMANN, W.: *Kann körperlicher Training den Blutdruck senken?* Cardiovasc 2003; 4: 34-40
8. KELLEY, G.A., KELLEY, K.A., TRAN, Z.V.: *Aerobic Exercise and Resting Blood Pressure: A Meta-Analytic Review of randomized, Controlled Trials*. Preventive Cardiology 2001; 4(2): 73-80

>> die Abstracts der zitierten Studien und Fachpublikationen sowie eine Liste mit weiteren Literaturhinweisen können Sie gerne bei der Firma RECK anfordern.