

Cardea

Training & Coaching

Hypertonie

Tipps bei Bluthochdruck

Ausdauersport

Finden Sie eine Ausdauersportart, die Ihnen Spaß macht und nehmen Sie sich zum Einstieg drei Mal pro Woche eine halbe Stunde Zeit dafür. Anfangs empfiehlt sich (Nordic) Walking, Fahrradfahren oder das Training auf einem Ergometer wie einem Crosstrainer. Wichtig beim Training ist nicht die Intensität, sie sollte eher niedrig sein, sondern die Dauer. Dadurch wird das Herz-Kreislauf-System gefordert, was bei regelmäßigem Training langfristig eine Ökonomisierung der Herztätigkeit, eine Senkung des Ruhepulses und des Drucks im Gefäßsystem zur Folge hat.

Gewichtsreduktion

Übergewicht belastet nicht nur die Gelenke, sondern stellt auch ein internistisches Risiko dar. Versuchen Sie durch eine Kombination aus Ernährungsumstellung und Ausdauertraining, Ihr Gewicht zu reduzieren - auch Ihr Blutdruck wird es Ihnen danken.

Arterioskleroserisiko senken

Bluthochdruck wird begünstigt durch Arteriosklerose, plaqueartige Ablagerungen an den Gefäßwänden. Durch eine fettarme Ernährung und gesunde Blutfettwerte mindern Sie das Risiko hierfür. Rauchen hat ebenso einen ungünstigen Einfluss auf die Gefäße und sollte deshalb ganz vermieden oder zumindest stark reduziert werden.

Salzarme Ernährung

Salz wird eine Blutdrucksteigernde Wirkung nachgesagt, da es Wasser bindet und sich dies wiederum auf das Blut- und Gefäßsystem auswirkt . Gehen Sie bei den Malzeiten deshalb sparsam mit Kochsalz um. Empfohlen wird pro Tag ein Salzkonsum von max. 6g täglich, tatsächlich nehmen wir meist mehr zu uns. Meiden Sie beispielsweise Knabberzeug und Schinken, diese enthalten Salz in konzentrierter Form.

Stressbewältigung & Entspannung

Im Volksmund heißt es nicht umsonst „Man steht unter Druck“. Bei Hypertonie ohne erkennbare organische Ursachen ist es interessant, sich die Frage zu stellen „Was setzt mich so unter Druck?“ und zu überlegen, wie man für Entlastung sorgen kann. Neben körperlichem Training zur Blutdrucksenkung ist es sinnvoll, auch auf anderen Ebenen für Entspannung zu sorgen. Maßnahmen zur Stressbewältigung können helfen, beispielsweise die regelmäßige Anwendung von Entspannungsverfahren wie Progressiver Muskelentspannung oder Autogenem Training.

Kontrolle

Beschaffen Sie sich ein eigenes Oberarm-Blutdruckmessgerät und kontrollieren Sie regelmäßig zur gleichen Zeit Ihren Blutdruck. Auch das Führen eines Protokolls ist sinnvoll. Gehen Sie regelmäßig zum Arzt, der Ihnen durch Langzeitblutdruckmessung und die richtige Medikation helfen wird, Ihre Hypertonie in gesunde Bahnen zu lenken.

Cayenne-Tinktur und Rote Beete

Die fernöstliche Cayenne-Tinktur verhilft zu einer natürlichen Blutdruckregulation. Einen Versuch ist es wert: Cayenne-Tinktur wird nachgesagt, zu niedrigen Blutdruck zu steigern und Hochdruck zu senken. Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie im Internet.

Ein weiteres natürliches Mittel aus unseren Breiten ist Rote Beete, deren blutdrucksenkende Wirkung bei Hypertonie durch die enthaltenen Nitrate erklärt wird.