

## Der Weg zum gesunden Blutdruck

Der Weg zu einem gesunden Blutdruck besteht aus vielen Schritten! Schritte, die nicht immer leicht fallen. Versuchen Sie deshalb, nicht alles auf einmal zu bewältigen! Gehen Sie den Weg Schritt für Schritt! Die Angabe des Blutdrucks erfolgt als Zahlenpaar aus systolischem Druck (maximaler Wert abhängig unter anderem von der Herzauswurfleistung) und diastolischem Druck (minimaler Wert in der Herzfüllungsphase). Als optimaler Blutdruck gilt ein Wert von 120 zu 80 mmHg.

### **Der erste Schritt: Weniger Salz**

Salzen Sie Ihre Speisen nicht automatisch, ohne vorher gekostet zu haben. Es gibt viele Möglichkeiten, Speisen auf gesunde Weise würzig und schmackhaft zu gestalten! Gesunde Alternativen: Knoblauch, Majoran, Paprika, etc.

### **Ein Schritt im wahrsten Sinn: Bewegung**

Sollten Sie schon jahrelang keinen Sport betrieben haben, ist eine ärztliche Unter-

suchung unbedingt erforderlich. Wichtig ist, dass Sie Ihren Puls kontrollieren. Als Faustregel für Trainingsanfänger gilt: 180 minus Lebensalter (z. B. 180 Puls weniger 50 Lebensjahre ergibt 130 Schläge pro Minute als maximale Herzfrequenz für ein Grundlagenausdauertraining).

**Achtung:** Kein Leistungssport bei Bluthochdruck!

### **Ein großer Schritt: Normalgewicht anstreben!**

Übergewicht kann leicht gemessen werden: Wenn man Körpergewicht und Körpergröße kennt, kann man den sogenannten Body-Mass-Index (BMI) ermitteln.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

Das Normalgewicht liegt bei einem BMI von 20-25. Jedes Kilo weniger kann sich positiv auf Ihren Blutdruck auswirken. Dieser große Schritt kann bei stark übergewichtigen Personen nur in Etappen erfolgen, d. h. sukzessive Reduktion des Körpergewichts um ca. ½ Kilo pro Woche!

### **Ein wichtiger Schritt: Wenig Alkohol/Nikotin und koffeinhaltige Getränke**

Falls erforderlich, weniger Alkohol und Nikotin oder noch besser: auf das Rauchen verzichten! Es gibt viele Methoden sich das Rauchen abzugewöhnen. Eine Grundvoraussetzung ist jedoch, der feste Wille mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Ein persönliches Raucher-Protokoll kann helfen, Ihre Rauchgewohnheiten zu analysieren.

### **Ein sanfter Schritt – Entspannung:**

Aufregung, Angespanntheit, Gereiztheit – treibt den Blutdruck in die Höhe. Kommen solche psychischen Überforderungen übermäßig häufig vor, so kann ein bleibender Bluthochdruck die Folge sein. Und hat man schon erhöhten Blutdruck, so sollte man solche Stresszustände möglichst oft vermeiden. Es gibt zahlreiche Entspannungsmethoden um „abzuschalten“, z. B. bewusstes Atmen durch tiefe Einatmung und langsames Ausatmen, sich bequem auf einen Stuhl setzen und die Augen schließen.

### **Viele Schritte und ein Ziel: Gesunder Blutdruck und gesunder Kreislauf.**

## Blutdruckpass

Ihr persönlicher Check für jeden Tag



