

Deutsche  
Herzstiftung



**Bluthochdruck**

**Herz und Gefäße schützen**



Foto: iStock / gillaxia

# Dem Leben eine neue Richtung geben

Sie können selbst wirksam dazu beitragen, den hohen Blutdruck in den Griff zu bekommen: So leben Sie gesund!

Bernhard Schwaab

**G**esund leben bedeutet nicht, dass wir nie krank werden. Aber: Ein gesunder Lebensstil hilft, gesünder alt zu werden. Dies gilt auch – und es gilt ganz besonders – für den hohen Blutdruck. Wer gesund lebt, wird seltener einen hohen Blutdruck entwickeln; und wer einen hohen Blutdruck hat, kann ihn mithilfe eines gesunden Lebensstils besser beherrschen.

Dazu müssen die Schutzfaktoren gestärkt werden – das sind Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung. Und es gilt, Risikofaktoren konsequent zu minimieren, also Rauchen, Stress, Übergewicht und Bewegungsmangel. Das sind wissenschaftlich sehr gut belegte Maßnahmen, einen hohen Blutdruck zu senken. Lebensstiländerungen sind deshalb die Basis jeder Prävention.

## ES LOHNT SICH!

Über 90 Prozent aller Herzinfarkte werden auf einen ungesunden Lebensstil zurückgeführt – das ist weltweit so, in allen Altersklassen, bei Frauen wie Männern. Ebenso gilt aber auch: Wenn Menschen einen gesunden Lebensstil pflegen, verringert sich das Auftreten von Ver-

kalkungen (Arteriosklerose) in den Herzkranzgefäßen – den Ursachen des Herzinfarkts – bei beiden Geschlechtern um über 80 Prozent. Diese Zusammenhänge gelten auch für den Schlaganfall und dessen Vermeidung. Wie groß die Effekte eines gesunden Lebensstils sind, zeigte im Jahr 2020 eindrucksvoll eine große europäische Studie mit weit über 100 000 Teilnehmern: Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebenserwartung von Frauen und Männern im Mittel um etwa neun Jahre.

**»Ein gesunder Lebensstil verlängert die Lebenserwartung im Mittel um neun Jahre.«**

Es lohnt sich also! Wir haben viele gute Gründe, einen gesunden Lebensstil am besten schon in der Kindheit zu erlernen und lebenslang beizubehalten. Spätestens aber, wenn ein hoher Blutdruck festgestellt wird, sollten Sie das Ruder herumreißen und damit beginnen, gesünder zu leben.

Die „Zutaten“ eines gesunden Lebensstils sind heute kein Geheimrezept mehr. Die große



Kunst ist es, Komponenten wie Bewegung, bessere Ernährung oder Entspannung in den Alltag zu integrieren. Denken Sie gerade darüber nach, an Ihrem Lebensstil etwas zu ändern? Oder haben Sie sich bereits dazu entschlossen, Ihr Leben gesünder zu gestalten? Dann sind vorab zwei Punkte für Sie wichtig: Ein gesunder Lebensstil benötigt Zeit – und diese Zeit müssen Sie sich nehmen.

### PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Überlegen Sie in Ruhe, was Sie zuerst angehen möchten. Überfordern Sie sich nicht, und versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu ändern. Nehmen Sie sich als erstes das vor, was Sie persönlich am meisten stört oder was Sie schon immer gerne ändern wollten. Wenn Sie beispielsweise rauchen und übergewichtig sind und Sie das Rauchen schon lange aufgeben wollten – hören Sie zuerst mit dem Rauchen auf und machen Sie nicht zugleich auch noch eine Diät. Wenn Sie zu viel sitzen – beginnen Sie langsam, sich mehr zu bewegen und versuchen Sie nicht, gleich einen Halbmarathon zu laufen. Wenn Sie von Stress stark belastet sind – bauen Sie zunächst kurze Phasen der Ruhe und Entspannung in Ihren Tagesablauf ein. Wenn Sie Ihr Körpergewicht reduzieren wollen – stellen Sie Ihre Ernährung behutsam auf eine geringere tägliche Energiezufuhr um.



Rauchstopp ist eine der wichtigsten Einzelmaßnahmen gegen hohen Blutdruck.

Oft stellen sich dabei ganz von alleine positive Kombinationseffekte ein: Bewegung ist ausgesprochen gut geeignet, Stress abzubauen – und reduziert das Verlangen auf die nächste Zigarette. Wenn Sie sich mehr bewegen, verbrauchen Sie mehr Energie, was wiederum hilft, das Körpergewicht zu normalisieren. Und Ruhe und Entspannung dienen nicht nur dem Abbau von Stress, auch Heißhungerattacken werden dadurch verhindert.

Ein Patentrezept, das für alle Menschen unterschiedslos gilt, oder die beste Rezeptur oder den gesündesten Lebensstil zur Reduktion des Bluthochdrucks gibt es nicht: Die

### MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN!

Inhalatives Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäß- sowie für Krebserkrankungen. Dies gilt auch für das Passivrauchen. Der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) kann aus aktueller wissenschaftlicher Sicht nicht mehr als unbedenklich eingestuft werden. Es ist daher bis heute der unstrittig wirksamste Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil, den Nikotinkonsum zu beenden. Auch wenn der Blutdruck dadurch nicht direkt gesenkt wird – es gibt keine klügere Entscheidung, als mit dem Rauchen aufzuhören, um möglichst lange gesund zu bleiben.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, kann es sein, dass sie in den ersten drei Monaten um drei bis sechs Kilogramm zunehmen. Akzeptieren Sie diese Gewichtszunahme zunächst, beginnen Sie dann behutsam mit einem Bewegungsprogramm und stellen Sie Ihre Ernährung in kleinen Schritten um.

Beim Rauchstopp können Sie Programme unterstützen, Infos finden Sie beispielsweise unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) oder „Endlich mit dem Rauchen aufhören? So schaffen Sie es!“ unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de).

Empfehlungen sind stets individuell – und sie müssen zur konkreten Lebenssituation des Menschen passen.

Bei einem Patienten etwa, dessen Blutdruck nur gering erhöht und der ansonsten gesund ist und keine weiteren Risikofaktoren aufweist, kann die Einstellung des Blutdrucks zunächst mit Lebensstiländerungen beginnen. Bei einem Patienten mit hohem oder gar deutlich erhöhtem Blutdruck muss die Änderung des Lebensstils in aller Regel Hand in Hand gehen mit einer medikamentösen Therapie. Nur so kann der Blutdruck konsequent und stabil normali-

siert werden (siehe Beitrag „Die richtige Wahl-treffen“ ab Seite 72). Diese Entscheidung sollten Sie unbedingt gemeinsam mit Ihrem Arzt treffen.

Die Lebensstiländerung ist dabei aber nicht etwa weniger wichtig als die Medikamenteneinnahme: Ein gesunder Lebensstil senkt den Blutdruck zusätzlich. Dann sind oft weniger Medikamente erforderlich, um den Blutdruck einzustellen. Die Patienten müssen nicht so viele Tabletten einnehmen, oder der Arzt kann die notwendigen Medikamente in einer geringeren Dosis verordnen. Weniger Tabletten

---

## BEWEGUNG: JEDER SCHRITT ZÄHLT!

Sie müssen kein Athlet sein, um Ihren Blutdruck mit Bewegung effektiv zu senken. Wählen Sie eine Form körperlicher Aktivität, die Sie mögen, die Sie vielleicht von früher kennen, die Ihnen Spaß macht und die Sie ohne Luftnot, ohne Schmerzen in der Brust und in den Gelenken ausüben können. Wichtig ist, dass Sie sich überhaupt bewegen – jeder Schritt zählt!

- Besonders geeignet sind Ausdaueraktivitäten wie Fahrradfahren, Wandern, Joggen, Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf und Schwimmen.
- Basis ist das Ausdauertraining, etwa flottes Gehen (ohne nach Luft zu ringen), am besten 30 Minuten lang an fünf Tagen der Woche.
- Auch kürzere Abschnitte von 10 bis 15 Minuten wirken bereits blutdrucksenkend. Sie könnten also auch mit zweimal 15 Minuten pro Tag beginnen.
- Damit die blutdrucksenkenden Effekte der Bewegung dauerhaft anhalten, soll die körperliche Aktivität mindestens jeden zweiten Tag absolviert werden.
- Ein mildes Kraftausdauertraining ist ebenfalls geeignet, den Blutdruck zu senken. Beginnen Sie mit niedrigen

Gewichten und vielen Wiederholungen (mindestens 15) und achten Sie darauf, ohne Pressatmung zu trainieren: immer mit offenem Mund; atmen Sie im Rhythmus der Hantelbewegung ein und aus.

- Ungünstig sind schnell wechselnde Belastungen wie Tennis oder Squash sowie hohe Kraftanstrengung oder Kraftsportarten (Pressatmung).
- Menschen mit Begleiterkrankungen (beispielsweise Herzinfarkt, Herz-, Nierenschwäche, Schlaganfall, Diabetes oder nach einer Operation) sollten geeignete Trainingsformen sowie die Intensität gemeinsam mit ihrem Arzt festlegen.
- Regelmäßige körperliche Aktivität steigert die Fitness, verbessert die Koordination und die Reaktionsgeschwindigkeit: Das hilft auch, das Körpergewicht zu senken – und vermindert die Sturzgefahr.
- Regelmäßige körperliche Aktivität senkt den systolischen (oberen) Blutdruck um bis zu 10mmHg – genauso wie ein Medikament.
- Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem, sie stabilisiert die Psyche und steigert die Lebensfreude.

und niedrigere Dosierungen bedeuten deutlich weniger Nebenwirkungen. Das wiederum verbessert die Therapietreue, die sogenannte Adhärenz: Der Patient nimmt die Tabletten zuverlässiger ein und ist mit der verordneten Therapie zufriedener. Die Änderung des Lebensstils unterstützt und begleitet also die medikamentöse Bluthochdrucktherapie, hilft Nebenwirkungen zu vermeiden und verbessert auf diese Weise die Lebensqualität der Patienten.

Damit Lebensstiländerungen dauerhaft und erfolgreich umgesetzt werden können, müssen zumeist alte, oft über Jahre und Jahrzehnte gepflegte Gewohnheiten überwunden werden. Das ist nicht einfach. Es kann beispielsweise helfen, in seinem Lebensumfeld feste Ankerpunkte einzurichten, etwa die regelmäßige Teilnahme an einer Lauf- oder ambulanten Herzgruppe oder an einer Selbsthilfegruppe zur Tabakentwöhnung. Auch mehrmals in der

Woche mit der Familie oder mit Freunden zu Hause gesund zu kochen kann ein solch fester Ankerpunkt sein.

Beim Umsetzen von Lebensstiländerungen kann auch Wissen helfen: Was wird dadurch im Körper bewirkt? Wie etwa senkt Bewegung den Blutdruck? Wenn wir körperlich aktiv sind, steigen Puls und Blutdruck an. Das ist eine unerlässliche natürliche Herz-Kreislauf-Reaktion. Denn während der Bewegung benötigen die Muskeln mehr Sauerstoff und Nährstoffe. Um die Versorgung mit Blut zu gewährleisten, vergrößern die Blutgefäße (Arterien) aktiv ihren Querschnitt. Endet die körperliche Aktivität, kommt der Kreislauf innerhalb weniger Minuten zur Ruhe. Die durch die Bewegung ausgelöste Erweiterung der Gefäße aber bleibt viel länger bestehen, als die körperliche Aktivität angedauert hat: in der Regel für 24 bis 48 Stunden. Das ist der Grund, warum regelmäßige

## ERNÄHRUNG: GESUND GENIESSEN

Folgende Tipps helfen, einen hohen Blutdruck dauerhaft zu senken und das Körpergewicht zu normalisieren:

- Frische Nahrungsmittel verwenden und das Essen frisch zubereiten.
- Ballaststoffe, beispielsweise Salat, vor der Hauptmahlzeit verzehren. Das stärkt das Sättigungsgefühl.
- Gesunde Fette genießen (Oliven-, Raps-, Distelöl; fetten Seefisch).
- Ungesunde Fette meiden: gehärtete Fette, Transfette (Chips, frittiertes Essen, Blätterteig).
- Zuckerhaltige Lebensmittel (Fertiggerichte!), Getränke und Snacks meiden.
- Die mediterrane Küche bevorzugen: frisches Obst und Gemüse, Ballaststoffe, Hülsenfrüchte, wenig tierische Fette, mehr Fisch und Pflanzenöle, Nüsse.
- Schonende Garmethoden verwenden.
- Kochsalz (NaCl) sollte auf fünf bis sechs Gramm pro Tag beschränkt, Speisesalz durch Kräuter ersetzt werden; versteckte Salze beachten (in Fertiggerichten, Fast Food, Konserven, Knabberwaren, Wurst; Mineralwasser mit hohem Gehalt an Natrium). Auch Brot enthält viel Salz.
- Eine angestrebte Gewichtsreduktion sollte unbedingt langsam erfolgen (nicht mehr als etwa ein Kilo im Monat): Fünf Kilogramm Körpergewicht weniger senkt den Blutdruck um bis zu 5 mmHg.
- Insbesondere das bauchbetonte Übergewicht (Taillenumfang) treibt den Blutdruck hoch und sollte verringert werden: Das geht nur langsam.
- Der Genuss von Alkohol sollte deutlich begrenzt werden: 10 bis maximal 20 Gramm pro Tag. Das entspricht 0,1 bis maximal 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis maximal 0,4 Liter Bier. Mehrere Tage in der Woche ohne Alkohol sind positiv für Ihre Gesundheit. Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass sich auch schon geringe Alkoholmengen (ein Drink am Tag) negativ auf Herz und Kreislauf auswirken.



Eine gesunde Ernährung wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf Herz und Kreislauf aus.

Bewegung den Blutdruck effektiv und dauerhaft senkt – und warum Sie mindestens jeden zweiten Tag körperlich aktiv sein sollten. Nur so kann der Blutdruck konsequent und stabil normalisiert werden.

### SICH GESUND ERNÄHREN

Neben Bewegung ist die gesunde Ernährung die Basis jeder Bluthochdruckbehandlung. Eine gesunde Ernährung hat viele positive Wirkungen auf Herz und Gefäße – sie gehen weit über die bloße Senkung des Blutdrucks hinaus. Bei Bluthochdruck und gleichzeitigem Übergewicht ist es wichtig, das Körpergewicht zu normalisieren: Übergewicht ist ein wichtiger und häufiger Auslöser für Bluthochdruck, eine Verringerung des Körpergewichtes lässt den Blutdruck sinken. Für Menschen unter 60 Jahren sollte ein Body-Mass-Index (BMI) von 20 bis 25 kg/m<sup>2</sup> angestrebt werden (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat). Bei älteren Menschen darf das Gewicht etwas höher liegen, einen BMI

von 30 kg/m<sup>2</sup> jedoch nicht übersteigen. Studien zeigen: Eine Gewichtsreduktion von circa fünf Kilogramm lässt den systolischen (oberen) Blutdruck im Mittel um bis zu 5 mmHg und den diastolischen Blutdruck um 3-4 mmHg sinken. Das sind Werte, die sich durchaus mit der Wirkung von Medikamenten vergleichen lassen. Noch mehr als die Kilos auf der Waage zählt das bauchbetonte Übergewicht („viszerale Adipositas“). Denn das Bauchfett produziert Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe, die nicht nur den Blutdruck, sondern auch die Blutzucker- und Blutfettwerte steigen lassen.

Um das Körpergewicht zu verringern, muss die tägliche Energiezufuhr reduziert werden – und zwar in fester wie in flüssiger Form. Vor

**Ein gesunder Lebensstil benötigt Zeit  
– diese Zeit müssen Sie sich nehmen!**



Bewegung ist neben einer gesunden Ernährung die Basis jeder Bluthochdruckbehandlung.

**»Sie müssen kein Athlet sein, um Ihren Blutdruck mit Bewegung wirksam zu senken: Wählen Sie eine Form körperlicher Aktivität, die Sie mögen.«**

allein in gesüßten Getränken verstecken sich enorme Mengen an Kalorien. Trinken Sie lieber Wasser. Zusammen mit mehr Bewegung fördert die sogenannte Mittelmeerküche mit viel Gemüse und Obst das schrittweise Abnehmen. Es lohnt sich auch, den Alkoholkonsum einzuschränken: Alkohol hat sehr viele Kalorien und führt indirekt über die Gewichtszunahme zu hohem Blutdruck. Idealerweise sollte das Abnehmen langsam mit einer Umstellung der Ernährung erfolgen, nicht mit einer radikalen Diät. Für den dauerhaften Erfolg ist ein kom-

biniertes Ansatz aus Ernährungsumstellung, Bewegungstherapie und psychologischer Begleitung hilfreich.

Eine Gewichtsreduktion zur Blutdrucksenkung ist nur bei übergewichtigen Menschen angezeigt. Grundsätzlich gilt: Jedes Kilogramm und jeder Zentimeter weniger wirken sich nicht nur günstig auf den Bluthochdruck, sondern auch auf die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

#### **DEM STRESS ENTKOMMEN**

Weitere Risikofaktoren für einen hohen Blutdruck sind Stress, psychosoziale Belastungen, etwa aufgrund privater oder gesellschaftlicher Umbrüche, wegen Arbeitsverdichtung, der fehlenden Abgrenzung zwischen Arbeits- und Freizeit (Stichwort „Homeoffice“) und sozialer Vereinsamung.

Für den Umgang mit zeitweise auftretendem Stress ist unser Organismus von Natur aus sehr gut gerüstet. Dauerstress jedoch führt



zu Erschöpfung, zu Schlaflosigkeit und zu hohem Blutdruck. Es ist nicht der Stress, der uns krank macht – es ist die fehlende Entspannung (siehe auch Beitrag ab Seite 108). Deshalb ist es wichtig, aktiv für Entspannung zu sorgen. In welcher Weise Sie das tun, ist im Grunde egal, ob durch Kegeln oder Tanzen, ob Sie im Garten arbeiten oder im Sportverein trainieren, ob Sie Qigong, Tai-Chi, Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung bevorzugen. Auch Lesen, Singen, Musizieren, Malen, sich mit Freunden treffen, zum Fußball gehen oder ein Theater oder Konzert besuchen – all das ist bestens zur Entspannung geeignet.

Wenn Sie als Bluthochdruckpatient merken, dass es Ihnen nicht mehr möglich ist, ausreichend zu entspannen, sollten Sie sich unbedingt an eine Ärztin oder einen Arzt Ihres Vertrauens wenden. In solchen von Dauerstress gekennzeichneten Lebenssituationen drohen sogenannte Bluthochdruckkrisen: Die bisherigen Medikamente können den hohen Blutdruck nicht mehr kontrollieren; es kommt zu plötzlichen, sehr hohen Anstiegen (siehe Beitrag ab Seite 114). So weit sollten Sie es keinesfalls kommen lassen.

### DER MANGEL AN ZEIT ...

Bei berufstätigen Menschen ist häufig „mangelnde Zeit“ das Argument, wenn es ihnen nicht gelingt, Lebensstiländerungen erfolgreich und dauerhaft umzusetzen. Auch hier gilt: Beginnen Sie langsam, nehmen Sie kleine Änderungen schrittweise in Angriff, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Änderung für Ihre Blutdruckeinstellung besonders wichtig ist. Versuchen Sie, sich im Berufsalltag kleine Freiräume zu schaffen. Machen Sie beispielsweise einen Spaziergang in Ihrer Mittagspause, nehmen Sie die Treppe, nicht den Fahrstuhl. Sprechen Sie Kollegen an: Vielleicht finden Sie an Ihrem Arbeitsplatz Gleichgesinnte, die sich freuen, wenn Sie die Initiative ergreifen und den Anstoß für ein gesünderes Arbeitsleben mit mehr Bewegung, einer gesünderen Ernährung. Gemeinsam ist vieles einfacher zu bewältigen.

Häufig wird auch eingewandt, dass alle Anstrengungen um einen gesunden Lebensstil sowieso nutzlos und vorab zum Scheitern verurteilt seien, weil eine starke familiäre Veranlagung für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall besteht – die Gene seien eben schuld. Genau das Gegenteil ist der Fall! Das belegen große Studien, die über zwanzig Jahre lang bei mehr als 50 000 Menschen das Erkrankungsrisiko aufgrund einer genetischen Veranlagung mit dem Erkrankungsrisiko aufgrund eines ungesunden Lebensstils verglichen haben. Dabei zeigte sich einerseits: Menschen mit einer hohen erblichen Belastung sowie Menschen mit einem besonders ungesunden Lebensstil sind am meisten gefährdet, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Und es zeigte sich andererseits: Entscheiden sich Menschen mit hoher erblicher Vorbelastung für einen gesunden Lebensstil, haben sie davon im Verhältnis einen größeren Nutzen als erblich nicht belastete Menschen. In Zahlen: Bei Menschen mit hoher erblicher Belastung verringert sich das Erkrankungsrisiko um rund 50 Prozent; bei Menschen mit niedriger erblicher Vorbelastung um 30 bis 40 Prozent. Gerade Menschen mit hoher genetischer Belastung oder mit bereits bestehenden Begleiterkrankungen profitieren am meisten von einem gesunden Lebensstil. Auch hier gilt also: Es lohnt sich!



**Professor Dr. Bernhard Schwaab**

leitet die Rehabilitationsklinik für Kardiologie, Angiologie und Diabetologie (Curschmann Klinik) in Timmendorfer Strand und ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e.V. (DGPR)  
Kontakt: prof.schwaab@drguth.de

### Ausgewählte Literatur:

Li Y. et al. (2020): Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. In: The British Medical Journal. doi.org/10.1136/bmj.l6669

Williams B. et al. (2018): ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. In: European Heart Journal. doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339

Flack J. et al. (2018): The new ACC/AHA Hypertension Guidelines for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. In: American Journal of Hypertension. doi.org/10.1093/ajh/hpx207

Patientenleitfaden Bluthochdruck, Deutsche Hochdruckliga, siehe www.hochdruckliga.de