

Wie können Sie Ihren Blutdruck senken?

Empfehlungen von Prof. Dr. Dr. Thomas Rosemann, Direktor Institut für Hausarztmedizin, Universitätsspital Zürich



Hoher Blutdruck ist kein unabänderliches Schicksal, sondern durch viele Lebensstilfaktoren positiv beeinflussbar. Mit einer gesunden Lebensführung können Sie die Dosis und Anzahl der Blutdruck-Medikamente im Idealfall senken. Manchmal ist es sogar möglich, durch eine gesunde Lebensweise komplett auf die Einnahme von Blutdrucksenkern zu verzichten. Vor allem wenn Ihre Werte «hochnormal» sind, also im Bereich von 130-139 systolisch und 85-89 mmHg diastolisch liegen. Zu den wichtigsten Lebensstilfaktoren zur Blutdrucksenkung gehören:

- **Körperliche Aktivität: Mit Sport, aber auch regelmässiger Bewegung im Alltag können Sie Ihrem Blutdruckwerte um etwa 5 bis 9 mmHg senken (diastolisch um 3-5 mmHg).** Idealerweise sind Sie möglichst mindestens fünf Mal in der Woche für etwa eine halbe Stunde aktiv. Wie stark die Blutdrucksenkung durch Sport ausfällt, hängt übrigens vom Ausgangswert ab. Generell gilt die Regel: Je höher der Ausgangsblutdruck, desto höher die Blutdrucksenkung. Die größten blutdrucksenkenden Effekte werden mit Ausdauersportarten erzielt wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen.
- **Gewicht:** Versuchen sie, Ihr **Normalgewicht zu erreichen**, denn auch Übergewicht erhöht den Blutdruck. Als Faustregel kann man sagen, dass **eine Gewichtsabnahme um ein Kilogramm den systolischen Blutdruck etwa auch um eine Einheit senkt**, der diastolische (untere) Wert sinkt etwa halb so stark. Noch mehr als die Kilos auf der Waage zählt das bauchbetonte Übergewicht ("viszerale Adipositas"). Denn das Bauchfett produziert Hormone und Entzündungsstoffe, die nicht nur den Blutdruck, sondern auch die Blutzucker- und Blutfettwerte steigen lassen.
- **Weniger Salz:** Essen Sie täglich maximal einen knappen Teelöffel Salz – das entspricht etwa **drei Gramm. Damit können Sie den systolischen Blutdruck um etwa 7 mmHg und den diastolischen um etwa 4-5 mmHg senken.** Im Moment liegt der Salzkonsum pro Tag in der Schweiz im

Durchschnitt weit höher, bei etwa 9g/ Tag. Die WHO sieht einen maximalen Konsum von 5 g/ Tag als Ziel.

- **Ernährung: Mediterrane Kost ist generell gesund, hat aber auch positive Auswirkungen auf den Blutdruck. Die Ernährung sollte generell** reich an unbehandelten Nahrungsmitteln vor allem pflanzlicher Herkunft sein und eher Fisch als Fleisch enthalten. Günstig ist auch ein Verzicht auf zu viel Zucker und Transfettsäuren (Frittiertes). Idealerweise ergänzt man das mit einer Handvoll Nüsse und Olivenöl. Damit lässt sich der Blutdruck um im Mittel **4 mmHg diastolisch und 2-3 mmHg diastolisch senken.**
- **Wenig Alkohol: Männer sollten pro Tag nicht mehr als 20 Gramm Alkohol trinken, Frauen nicht mehr als zehn Gramm.** Zehn bis zwölf Gramm Alkohol entsprechen einem „Standardglas“, also 0,25 Liter Bier, 0,1 Liter Wein, 0,1 Liter Sekt oder 0,33 Liter Biermischgetränk. So können Sie eine Blutdrucksenkung um systolisch 4-7 mmHg und diastolisch 3-5 mmHg erreichen.
- **Stressvermeidung:** Auch Stress, sei es beruflicher oder privater Natur kann die Blutdruckwerte erhöhen, insbesondere wenn er länger andauert. Chronischer Stress löst Stoffe aus, die zu chronischen Entzündungen im Körper führen. Dies wiederum schädigt die Gefäße und erhöht den Blutdruck. Achten Sie daher auf sich und gönnen Sie sich Pausen, Entspannung und ausreichend Schlaf. Auch Bewegung oder Sport baut Stress ab. Nicht zu vergessen sind auch positive soziale Kontakte, Familie und Freunde oder entspannende Hobbies um Stress abzubauen.
- **Rauchverzicht:** Rauchen ist generell der wichtigste, beeinflussbare Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen. **Rauchstopp lohnt sich immer**, das gilt auch für das Passivrauchen und auch für Verdampfersysteme (E-Zigaretten). **Bereits eine Woche nach dem Rauchstopp sinkt der Blutdruck.** Zwei Jahre nach einem Rauchstopp hat ein Ex-Raucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie ein lebenslanger Nichtraucher.
- **Weitere Empfehlungen** und Ratschläge, auch zum Rauchstopp, finden Sie auf der Homepage der Schweizer Herzstiftung <https://www.swissheart.ch> und der Deutschen Herzstiftung <https://www.herzstiftung.de>