

>> Stress bemerken und bewältigen

Häufig erkennen überlastete Menschen gar nicht, dass sie momentan oder schon seit langem unter Stress leiden. Bestimmte Übungen helfen dabei, Aufregung



abzubauen, durchzuatmen bevor man reagiert und sich reflexartig ärgert oder überhaupt mitzukriegen, dass man momentan gestresst ist [1].

Bei Stress produziert der Körper große Mengen an Stresshormonen. Diese verengen die Blutgefäße und als Folge steigt der Blutdruck.

Die typischen Symptome von Stress sind Herzklopfen, Herzrasen, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit [2].

>> Aktivität hilft, Stress abzubauen

Sport eignet sich besonders gut, da als Nebeneffekt die körperliche Fitness wächst. Aber auch andere Tätigkeiten wie gemeinsames Musik machen, Kunst, Tanz, Kino- oder Theaterbesuche oder ein Projekt in Wohnung, Haus oder Garten können die nötige Ablenkung und Abwechslung und im besten Fall Erfolgserlebnisse bieten.



>> Abschalten

Wichtig ist genügend erholsamer Schlaf. Achten Sie darauf, vor dem Schlafen-Gehen kein zu schweres Essen zu sich zu nehmen, alkohol- und koffeinhaltige Getränke zu meiden, das Bett nur zum Schlafen zu nutzen und erst dann schlafen zu gehen, wenn Sie müde sind [3].

Meiden Sie 1-2 Stunden bevor Sie ins Bett gehen Bildschirme von Handy, Laptop oder Fernseher. Und: Ihre Arbeit hat im Schlafzimmer nichts zu suchen.

Weitere Ideen



Die sogenannte Progressive Muskelentspannung nach Jacobson hat einen direkten Einfluss auf den Blutdruck [1]. Auch autogenes Training, Verhaltenstherapie und Biofeedback können helfen. Entspannungsübungen könnten den Blutdruck von Hypertoniker*innen um etwa 5 mmHg senken – weitere Studien dazu sind nötig [4].

Yoga, Tai Chi und Qigong können bei der Entspannung und der Senkung von Bluthochdruck helfen. Die Forschung fand hierzu bisher nur kleine und wenig gesicherte Effekte [5].

Wichtig ist, dass Sie Tätigkeiten ausüben, die Ihnen Spaß bereiten und mit denen Sie sich gut fühlen!

Stand: Juni 2023

Hinweis: Dieses Informationsblatt wurde von einer Arbeitsgruppe des Universitätsklinikums Freiburg im Rahmen des Online-Portals tala-med erstellt. Ziel des Infoblattes ist es, verständliche und wissenschaftlich belegte Informationen zur Verfügung zu stellen und somit zu einem guten Verständnis von Bluthochdruck und dessen Behandlungsmöglichkeiten beizutragen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter bluthochdruck.tala-med.info.

Quellen

- [1] Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen: Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung, 20.04.2022. <https://www.gesundheitsinformation.de/bewegung-entspannung-und-stressbewaeltigung.html> Zugriff am 27.05.2022.
- [2] DECADE: Info-Broschüre zur Herz-Kreislauf-Prävention im Forschungsprojekt des Universitätsklinikums Freiburg. <https://www.uniklinik-freiburg.de/allgemeinmedizin/decade.html>
- [3] Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen: Schlafprobleme und Schlafstörungen, 06.10.2021. <https://www.gesundheitsinformation.de/schlafprobleme-und-schlafstoerungen-insomnie.html> Zugriff am 23.06.2022
- [4] Dickinson HO, Beyer F, Ford G, Nicolson D, Campbell F, Cook JV & Mason J: Relaxation therapies for the management of primary hypertension in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 23.01.2008. Zugriff am 27.05.2022.
- [5] Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie – Langfassung, Version 1.0. 2023. Kapitel 6 Nichtmedikamentöse Therapie, S. 47f