



Krone Gesund Experten ANTWORTEN

Redaktion: Dr. Eva Greil-Schähs

? Wie kann ich (abgesehen von blutdrucksenkenden Medikamenten) meinen Blutdruck senken? Ich habe schon zum Rauchen aufgehört und trinke nur noch selten Alkohol, gibt es noch andere Möglichkeiten?

Q Zusätzlich zu den genannten Maßnahmen gibt es weitere natürliche Wege, um den Blutdruck positiv zu beeinflussen. Ein zentraler Punkt ist eine gesunde Ernährung mit viel Kalium und wenig Salz: Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte und Vollkornprodukte sollten regelmäßig in den Speiseplan integriert werden. Gemieden werden sollten hingegen fettes Fleisch, tierische Fette, Vollmilchprodukte und gezuckerte Le-

Richtige Kost bei Hochdruck



Foto: lab-vision - stock.adobe.com

Mittelmeerkost hilft die Werte zu senken

bensmittel, v.a. gezuckerte Getränke. Die sogenannte DASH-Diät, eine besondere Form der Mittelmeerkost, verfolgt dieses Konzept und wurde speziell für Menschen mit Bluthochdruck entwickelt.

Weiters spielt regelmäßige Bewegung eine entscheidende Rolle. Ausdauersportarten wie schnelles Gehen, Joggen oder Radfahren können den Blutdruck nachhaltig senken, wenn sie mehrmals pro

Woche in den Alltag integriert werden. Neuste Studien zeigen, dass hochintensiver Sport den Blutdruck auch dann senkt, wenn er nur 1-2 mal pro Woche betrieben wird. Somit ist jeder Tag, an dem man Sport betreibt, förder-

lich. Zudem wirkt sich eine Gewichtsreduktion positiv aus, vor allem wenn Übergewicht besteht: Ein Gewichtsverlust von 5 kg führt hier bereits zu einer deutlichen Blutdruckabnahme.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Umgang mit Stress. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation tragen dazu bei, den Blutdruck zu regulieren. Ebenso ist ein regelmäßiger und ausreichender Schlaf vorteilhaft. Diese Maßnahmen wirken sich nicht nur positiv auf den Blutdruck aus, sondern tragen zur allgemeinen Gesundheit bei.

Falls der Blutdruck trotz dieser Maßnahmen weiterhin erhöht bzw. größer als 130/80mmHg bleibt, ist es ratsam, ärztlichen Rat einzuholen.



OA Priv.-Doz. DDr. Gernot Pichler, MSc
Oberarzt Kardiologie an der Klinik Floridsdorf
und Wahlarzt in Wien
www.kardiologe-pichler.at