Foto: Adobe Stock

BLUTHOCHDRUCK

KONSERVATIVE BEHANDLUNG DURCH SPORT

Bluthochdruck kann jeder bekommen, egal in welchem Alter. Allerdings sollte jeder nach festgestellter Diagnose handeln und versuchen, für sich herauszufinden, was die persönliche Ursache sein könnte und wie man sie in den Griff bekommen kann.

Häufige Ursachen von Bluthochdruck sind beispielsweise:

1. Bewegungsmangel
2. Ungesunde Ernährung
3. Übergewicht (Adipositas)
4. Medikamente – Einnahme von Entzündungshemmern (NSAR = nichtsteroidale Antirheumatika wie Ibuprofen, Diclofenac und andere)
5. Dauerstress und Entspannungsmangel im Alltag
6. Regelmäßiger Alkoholkonsum
7. Geerbter Bluthochdruck (genetisch)
8. Mangelerscheinungen, wie Beispiel Mangel an Folsäure

Einige Beispiele wie Bluthochdruck behandelt werden kann und die, wenn kombiniert, baldige positive Ergebnisse bewirken können:

1. Durch Medikamente unter ärztlicher Betreuung
2. Konservativ durch regelmäßiges Sporttreiben
3. Ernährungsumstellung – ausgewogen, Anzahl der Mahl- und Essenszeiten sowie der Mengen
4. Versorgung mit Mikronährstoffen wie beipsielsweise
a. Mineralstoffe – wie Fluorid, Jod, Zink
b. Vitamine – wie A, B-Komplex, D, E, K

Konservative Behandlung durch Sport unter professioneller Betreuung:

1. Privates 1 zu 1 Training bei einem fachlich qualifizierten Personal Trainer.
Hier werden die Sporttätigkeiten dem persönlichen Fitness- und Gesundheitszustand angepasst, Blutdruck und Entwicklung genau beobachtet, dokumentiert, Überbelastung und Unterforderung vermieden.
An Tage, an denen es schwerfällt, sportlich Schritte weiterzukommen, motiviert der Personal Trainer damit man nicht aufgibt.

2. Ebenso kann man sich in Rehazentren begeben oder in gesundheitsorientierten Fitnessstudios sportliche Unterstützung finden.

3. Wer konsequent ist und Eigenmotivation hat, kann sich auch selbst aufraffen und allein oder mit gleichgesinnten regelmäßig Sport machen.

Meine persönliche Empfehlung als Personal Trainerin:

1. Regelmäßiges Training, länger als 45 Minuten, idealerweise drei bis vier Mal pro Woche. Abwechslungsreich gestaltete Einheiten von Kraft- und Ausdauersport wirken positiv auf Bluthochdruck, beispielsweise Walking, Jogging, Laufen, Schwimmen, Kraftgeräte, Training mit eigenem Körpergewicht und anderes.

2. Innere und äußere Ruhe, das heißt Pflichterholungszeiten vom stressigen Alltag, eingebaut in die wöchentliche Routine. Besonders geeignet:
a. Entspannungssport wie Stretching (Dehnen), Yoga, PMS, Meditation und vieles mehr
b. Kombi-Massage-Einheiten wie Sport-, Triggerpunkt-, klassische- und Wellnessmassage
c. Saunagänge mit ausreichend Entspannungszeit

3. Finden Sie eine vertraute Person, zum Beispiel einen Personal Trainer oder einen Psychologen, der der Schweigepflicht unterliegt, neutral bleibt, dich nicht verurteilt, sondern am Arm packt und positiv voran bewegt. Hier können alle Sorgen, Enttäuschungen und Verzweiflung abgeladen werden.
Ein Personal Trainer mit Menschenkenntnis und Fingerspitzengefühl wird „hohe Stressspiegel" erkennen und das Training anpassen.

Der Weg ist lang und braucht Geduld, Regelmäßigkeit und Fleiß, um etwas zu bewirken. Wenn es einmal allein nicht klappt dranzubleiben, bis die Erfolge sich einstellen, der Zustand von Fitness durch extremes Körpergewicht und mangelnde Kondition oder einfach auch nur durch den inneren Schweinehund ausgebremst werden, dann sollten Sie sich persönliche Unterstützung sicher, aber auf keinen Fall aufgeben.

Training am Pezziball

Esther Schittko im Besprechungsraum

Als Belohnung für das konsequente, regelmäßige und parallele Arbeiten an Sport und Ernährung wird mit einer beeindruckenden Körperbalance belohnt, mit einem positiv veränderten Körper und positiv veränderten Blutwerten. Cholesterin, Harnsäure, viszerale Fette, Muskelmasse, der gesamte Körperfettanteil sowie andere Körperfunktionen können auf diesem Weg nachhaltig beeinflusst werden. Das wiederum führt im ersten Schritt zu Gewichtsabnahme, besserer Stabilität, physisch wie auch psychisch stärkeren Herzmuskeln und dem Abbau von Kalkablagerungen in den Blutgefäßen. Im nächsten Schritt bewirken diese positiven Veränderungen einen gesenkten Bluthochdruck und dauerhaft regelmäßige Werte.

Mann lebt schließlich nur einmal! Für unsere Lebensqualität ist sehr entscheidend, wie wir unseren Körper steuern und beeinflussen. Jede kleinste positive Wirkung ist wie ein weiter Weg und wie immer beginnen auch weite Wege mit einem ersten Schritt.
Also fangen Sie mit Bewegung an. Es lohnt sich

Ihre Personal Trainerin Esther Schittko