

Bei Bluthochdruck kein Krafttraining? Blödsinn! Im Gegenteil, aber gewusst wie!

„Herr Mustermann, ich habe bei Ihnen einen behandlungsbedürftigen Bluthochdruck festgestellt. Das Krafttraining im Fitnessstudio sollten Sie da ausschließlich Ausdauertraining betreiben!“



Mit dieser Aussage seines Arztes kam einer unserer Kunden in den letzten Wochen zu uns. Diese Aussage ist undifferenziert und falsch. Wie kommt ein Mediziner auf solch eine Aussage? Für uns gibt es zwei logische Erklärungen:

1. Er denkt auch im Jahr 2015, dass Krafttraining immer gleich „Hardcore-Kraftsport“ ist
2. Er kennt die aktuelle Studienlage nicht und ist in der Sportmedizin in den 70igern/80igern „hängen“ geblieben

Natürlich sieht das nicht jeder Mediziner so undifferenziert. Viele Mediziner besitzen ein kleines Basiswissen über Krafttraining, dessen Methoden und die daraus resultierenden Auswirkungen. Expertenwissen hat fast kein Mediziner! Woher auch?

Den Einfluss von Krafttraining muss man von zwei Seiten betrachten:

- Die Wirkung auf den Blutdruck während der Belastung/des Trainings
- Die langfristige Wirkung des Krafttrainings auf den Blutdruck

Während des Krafttrainingssatzes (während der Anstrengung) steigt der Blutdruck an. Bei gesunden Menschen ist dies unproblematisch. Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen (meist Ältere) können allerdings stark vorgeschädigte Gefäße, **je nach Durchführungsart des Krafttrainings**, weiter verletzt werden oder aufgrund des hohen Druck-Frequenz-Produkts – Minderversorgungen des Herzmuskels (bis hin zum Herzinfarkt) eintreten (vgl. Pauls 2011).

Der Blutdruckanstieg während des Krafttrainings hängt im Wesentlichen von folgenden Faktoren ab (vgl. Pauls 2011):

- der Größe der aktivierten Muskelmasse (**je mehr Muskelmasse gleichzeitig eingesetzt wird, desto höher steigt Blutdruck**)
- der Höhe der Anstrengung (**je mehr Gewicht/Wiederholung bewegt wird, desto mehr steigt der Blutdruck**)
- die Dauer der Anstrengung (je mehr es an die Belastungsgrenze geht, je fortgeschrittener der Trainings-Satz, desto mehr steigt der Blutdruck)
- dem Einsatz der Pressatmung (**höhere Blutdruckwerte mit Pressatmung anstatt ohne**)

Bei hochintensiven Übungsausführungen an der Beinpresse konnten bei Bodybuildern Blutdruckspitzen von 320/250 mmHg festgestellt werden, während bei hochintensiven einarmigen Bic-Curls, aufgrund des kleineren Muskelmasseeinsatz, nur Werte bis zu 255/190 mmHg ermittelt wurden (vgl. McDougall 1985). **Diese Werte sind für das gesunde Herzkreislaufsystem kein Problem, für den HerzKreislaufpatienten absolut zu unterlassen!**

Somit gelten für Bluthochdruckpatienten folgende Richtwerte für das Krafttraining:

- **Wiederholungsbereich 8 – 20 WH**
- **Kein Maximalkrafttraining**
- **Kein Training bis Muskelversagen (keine maximale Anstrengung)**
- **Keine Pressatmung (sondern bei Belastung EIN- und Entlastung AUSatmen)**

Starke Bluthochdruckpatienten sollten außerdem, neben den o. g. Punkten, keine großen Verbundübungen (Beinpresse, Kniebeuge usw.) durchführen!

Beherzigt man o. g. Empfehlungen, so wirkt sich ein regelmäßiges Krafttraining sogar oft positiv für den Blutdruckpatienten aus. Oft konnte eine leichte Blutdrucksenkung festgestellt werden (vgl. u. a. Cauza et al. 2005, Wonisch et al. 2009).

Eine kräftigere Muskulatur verringert zudem den Blutdruckanstieg bei Alltagstätigkeiten mit Kraftbeanspruchungen (vgl. Bjarnason-Wherens et al. 2004), wie z. B. Einkaufskorb heben!

Fazit:

PASSENDEN und DOSIERTES Krafttraining ist für fast jeden Bluthochdruckpatienten empfehlenswert. Es müssen allerdings o. g. Punkte berücksichtigt werden, denn hochintensiver Kraftsport ist absolut kontraproduktiv, unter Umständen für den Bluthochdruckpatienten nicht ungefährlich und somit zu unterlassen!!

Dennoch stellt ein passendes Ausdauertraining für das Herz-Kreislaufsystem die effektivere Variante dar und sollte unbedingt neben dem Krafttraining zusätzlich vom Bluthochdruckpatienten durchgeführt werden.

Somit ist, wie für fast jeden Menschen, gesundheitlich betrachtet, für den Bluthochdruckpatienten ein ganzheitliches Fitnessstraining (Kraft- + Ausdauertraining) optimal!

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill