

MINI-GUIDE | 07

Training & Blutdruck

Warum kontrolliertes Training den Blutdruck langfristig senken kann – und wie wir sicher trainieren.

01 Was Blutdruck bedeutet

Blutdruck beschreibt den Druck, mit dem das Blut durch die Gefäße gepumpt wird. Der **systolische Wert** entsteht beim Auswurf des Blutes aus dem Herzen, der **diastolische Wert** in der Füllungsphase. Normalwerte liegen etwa bei **120/80 mmHg**. Blutdruck wird durch Herzfrequenz und Gefäßweite bestimmt – je schneller das Herz schlägt oder je enger die Gefäße sind, desto höher der Druck.

02 Warum dieses Thema wichtig ist

Viele Menschen kennen ihre Blutdruckwerte nicht – dabei ist Bluthochdruck einer der häufigsten Risikofaktoren im Alltag und Sport. Training kann den Blutdruck kurzfristig erhöhen, weshalb ein sicherer Umgang entscheidend ist. Gleichzeitig ist Bewegung eine der wirksamsten Maßnahmen, um den Blutdruck langfristig zu senken und die Gefäßelastizität zu verbessern.

03 Blutdruckbereiche im Überblick

Blutdruck wird in verschiedene Bereiche eingeteilt:

- Optimal: 120/80 mmHg
- Normal: 120–129 / 80–84 mmHg
- Hochnormal: 130–139 / 85–89 mmHg
- Hypertonie Grad I: 140–159 / 90–99 mmHg
- Hypertonie Grad II: 160–179 / 100–109 mmHg
- Hypertonie Grad III: ≥ 180 / ≥ 110 mmHg

Je höher die Werte, desto größer das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und desto wichtiger ist kontrolliertes Training.

04 Warnsignale erkennen

Bestimmte Symptome können auf einen gefährlich erhöhten Blutdruck hinweisen:

- Schwindel
- Brustdruck oder Brustschmerz
- Atemnot
- Übelkeit
- Sehstörungen
- Kopfschmerzen „wie noch nie“

Treten diese Beschwerden während des Trainings auf, sollte die Einheit sofort abgebrochen werden.

05 Training in der Praxis

Sicheres Training bei erhöhtem Blutdruck bedeutet:

- Moderate Intensität bei Kraft- und Ausdauertraining
- Längere Pausen von mindestens 90 Sekunden
- Saubere Atmung, kein Pressen, kein Valsalva-Manöver
- Maximalkrafttraining vermeiden
- Fokus auf regelmäßige, kontrollierte Belastung

Ziel ist es, den Blutdruck langfristig zu senken und die Gefäßelastizität zu verbessern.

06 Das Wichtigste in einem Satz

Sicheres Training bei Bluthochdruck bedeutet: kontrollierte Intensität, saubere Atmung und klare Warnsignale beachten.

FAZIT

Training ist ein zentraler Baustein im Umgang mit Bluthochdruck. Mit kontrollierter Intensität, guter Atmung und klaren Sicherheitsregeln lässt sich der Blutdruck langfristig senken und die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern.