



AUSDAUER STÄRKT DAS HERZ

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere neue Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen bei verschiedenen körperlichen Beschwerden – begleitet von renommierten Experten

FOLGE 4: HOHER BLUTDRUCK



Michael Hobelsberger (46) aus Niederbayern erhielt vor 13 Jahren die Diagnose Hypertonie. Seitdem macht er täglich Sport.

Das Problem Hypertonie

Die Lösung Sport (Ausdauer & Kraft)

Starke Kopfschmerzen, vor allem am Morgen, quälten Michael Hobelsberger immer häufiger. Bei einer Routine-Untersuchung stellte sein Hausarzt schließlich fest, dass der Blutdruck sehr hoch ist – und die Kopfschmerzen eine Folge davon sind. Der 46-Jährige aus dem niederbayerischen Mainburg bekam Medikamente gegen seine Hypertonie verschrieben. Das ist jetzt 13 Jahre her, die Dosis wird bis heute immer wieder angepasst. „Die Präparate helfen zwar, aber ich würde nie auf normale Werte kommen, wenn ich nicht zusätzlich noch trainieren würde“, erzählt Michael Hobelsberger, der als Leiter im Online-Vertrieb arbeitet. „Ich laufe gern und fahre Rad, zudem mache ich Krafttraining im Fitnessstudio.“ Dadurch liegt sein Blutdruck jetzt im normalen Bereich bei 120/80 – „aber ich muss wirklich täglich was machen“.

GUTE ÜBUNGEN BEI HOHEM BLUTDRUCK →

Fitness-Trainerin
Tanja Krodel (Studio12)
aus München zeigt, wie
die Übungen korrekt
auszuführen sind



BRUSTMUSKEL DEHNEN

Legen Sie sich auf den Bauch. Der linke Arm ist angewinkelt, der rechte im 45-Grad-Winkel nach vorn gestreckt, sodass der Brustmuskel leicht gedehnt wird. Richten Sie sich beim Einatmen mit dem Oberkörper etwas auf – so weit, wie es angenehm ist. Kopf langsam nach links drehen, rechte Hand fest auf den Boden drücken. Tief einatmen, durch den Mund wieder ausatmen, Oberkörper leicht absenken. Einatmen, mit rechter Hand auf den Boden drücken, ausatmen. [10 Sekunden halten, 5x wiederholen]

⇒ **Tipp des Internisten:** „Diese Übung löst gezielt Verspannungen in Brust-, Arm- und Nackenmuskeln – für eine bessere Atmung.“

**„AUSDAUER-
SPORT UND
KRAFT-
TRAINING SIND
GUT FÜR HERZ
UND KREISLAUF“**



Dr. Sebastian Hellmann
ist Internist mit
einer Privatpraxis
in München



QIGONG-ATMUNG

Aufrecht stehen, die Beine sind etwa hüftbreit auseinander. Beim Einatmen die Arme nach vorn bis auf Schulterhöhe heben, die Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind geöffnet. Beim Ausatmen die Finger, beginnend mit dem kleinen, nacheinander zur lockeren Faust einrollen. Handflächen nach oben drehen, dann die Arme nach unten absenken. Der Bauch ist locker und darf sich beim Atmen mitbewegen. Wer möchte, kann beim Ausatmen leicht in die Knie gehen. [5 - 7x täglich wiederholen]

⇒ **Tipp des Internisten:** „Kontrollierte Atemübungen sind ideal bei einem zu hohen Blutdruck.“





ZUM ENTSPANNEN

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind mattenbreit ausgerichtet, die Arme liegen mit etwas Abstand neben dem Oberkörper. Die Handflächen zeigen nach oben. Wer mag, kann sich mit einer Decke zudecken. Nun die Augen schließen, tief ein- und ausatmen. [1x täglich]

⇒ **Tipps des Internisten:**

„Bei hohem Blutdruck ist Entspannung sehr wichtig. Sagen Sie sich beim Ein- und Ausatmen in Gedanken: ‚Laaaaass. Loooooos.‘“

AUSDAUER TRAINIEREN

Traben Sie locker auf der Stelle. Zuerst mit einem Arm 5x nach vorn kreisen, dann nach hinten. Arm wechseln und im Anschluss 10x mit beiden Armen kreisen. 1 Minute lang weiter auf der Stelle laufen, dabei Tempo langsam steigern. Die Knie möglichst hochziehen, die Arme schwingen mit angewinkelten Ellenbogen mit. [2x pro Woche]

⇒ **Tipps des Internisten:**

„Wer über 45 Jahre alt ist und in der letzten Zeit keinen Sport gemacht hat, sollte sich vor dem ersten Training beim Arzt durchchecken lassen. Und: Gehen Sie es langsam an. Wenn Sie sich anfangs überlasten, ist das nicht nur ungesund, es vergeht Ihnen auch schnell die Lust auf mehr.“



OBERKÖRPER ÖFFNEN

Aufrecht hinstellen, die Füße sind hüftbreit. Beugen Sie sich beim Ausatmen mit dem Oberkörper nach unten, eine Hand legt sich auf den unteren Rücken, die andere greift sanft ans Schienbein oder den Knöchel. Beim Einatmen langsam wieder aufrichten. Beim Ausatmen erneut nach unten beugen, aber diesmal beim Runtergehen die Hand wechseln. [5x pro Seite wiederholen]

⇒ **Tipps des Internisten:**

„Führen Sie die Übung langsam und ruhig aus, im Rhythmus Ihres Atems. Die Knie in der aufrechten Haltung nicht ganz durchstrecken.“

Fotos: Stefanie Aumiller, privat (*); Kleidung: privat, Decathlon

NÄCHSTE AUSGABE ⇒

ÜBUNGEN BEI RHEUMA

04 | 2020 77