

Richtlinien für die Trainingseinheiten

1. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich durch Bewegung und Sport der systolische Blutdruck um bis zu 10 mmHg senken lässt. Das ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Zu empfehlen sind mäßige Ausdauersportarten wie z. B. Joggen, Nordic Walking, Wandern, Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen, wenn diese nicht unter Wettkampfbedingungen im aeroben Bereich ausgeübt werden. Extrem hohe Belastungsspitzen sind ebenso wie Pressatmung zu vermeiden. Neben dem Ausdauertraining ist auch moderates Krafttraining unter fachkundiger Anleitung empfehlenswert.
2. Von Hypertonie spricht man, wenn mehrfach in der Arztpraxis in Ruhe nach 5 minütiger Pause mindestens eine Hypertonie 1. Grades gemessen wurde.

Blutdruck systolisch/ diastolisch in mmHg				
normal/ optimal ≤ 129 / ≤ 84	hochnormal 130-139/ 85-89	Hypertonie Grad 1 140-159/ 90-99	Hypertonie Grad 2 160-179/ 100-109	Hypertonie Grad 3 ≥ 180/ ≥ 110

Bei der häuslichen Blutdruckselbstmessung wirken andere Umgebungsfaktoren. Der selbst gemessene Blutdruck sollte unter 135/85 mmHg liegen. Die Blutdruckselbstmessung ist nicht schwer, wenn ein paar Hinweise dabei beachtet werden. Die Teilnehmer lernen im Laufe des Programms die Blutdruckselbstmessung (www.hochdruckliga.de/richtig-blutdruck-messen.html).

Sollte einer Ihrer Teilnehmer einen Praxisblutdruck von 160/100 mmHg oder höher aufweisen, ist eine Teilnahme am Training nur nach ausdrücklicher Absprache mit dem Arzt möglich.

3. Grundsätzlich sollten sich die Teilnehmer im Vorfeld mit Ihrem Arzt abgesprochen haben, wie sehr sie sich belasten dürfen bzw. sollten sich an den vom Arzt vorgegebenen Belastungspuls halten!
4. Extrem hohe Belastungsspitzen sind, ebenso wie Pressatmung, zu vermeiden. Es gilt die Faustformel „Laufen ohne Schnaufen“!
5. Oft ist ein Bluthochdruck mit Folge- bzw. Begleiterkrankungen verbunden. Folgendes gilt es zu berücksichtigen:
 - 5.1. Sie sollten bei Ihren Teilnehmern aktiv nachfragen, ob im Anmeldeformular Angaben zu Begleiterkrankungen vergessen wurden!
 - 5.2. Für Teilnehmer mit Typ-1-Diabetes oder Typ-2-Diabetes mit Insulintherapie (oder Sulfonylharnstoffen, Gliniden, Kombinationstherapie) besteht die Gefahr der Unterzuckerung. Daher sind für jene Personen auch die „Richtlinien für Diabetiker“ einzuhalten (siehe separates Dokument)!

- 5.3. Übergewichtige Hypertoniker sollten mit ihrem Arzt abgeklärt haben, inwieweit sie ihre Gelenke belasten können!
6. Wenn ein Teilnehmer Betablocker einnimmt sollten Sie wissen, dass diese die Herzfrequenz um etwa 10-15% reduzieren. Dementsprechend muss auch der maximale Belastungspuls um 10-15% niedriger angesetzt werden, um eine Überbelastung zu vermeiden.
7. Sollten Ihre Teilnehmer so weit sein, dass sich erste positive Ergebnisse zeigen, wie bspw. eine Blutdrucksenkung, dann sollten diese nicht eigenhändig Ihre Therapie korrigieren, sondern ihren Arzt kontaktieren.