

Gymnastik senkt Blutdruck – auch bei Normotonie

Regelmäßige Gymnastik senkt den Blutdruck, und zwar unabhängig davon, ob die Personen Hypertonie oder Übergewicht haben, oder ob sie völlig gesund sind. Dies ist das Ergebnis einer Meta-Analyse von 54 Studien mit etwa 2420 Teilnehmern. Forscher aus New Orleans im US-Staat Louisiana hatten dabei Daten von Studien zusammengefasst, bei denen der Blutdruck von Personen verglichen wurde, die an Gymnastik-Übungen teilnahmen und solchen, die keinerlei Bewegungsübungen oder Sport machten. Bei den Personen mit regelmäßiger Gymnastik sank der systolische Blutdruck im Schnitt um 3,8 mmHg, der diastolische um 2,6 mmHg. Dagegen gab es keine deutliche Änderungen des Blutdrucks bei Personen ohne Training. Der Effekt hing nicht davon ab, welche Art von Übungen die Personen bevorzugten. Durch die Gymnastik ist der Blutdruck stärker gesenkt worden, als es etwa durch eine Alkohol- oder Salzreduktion möglich ist.

Ärzte Zeitung Nr. 76, 24.04.02