

## **Hypertoniker an Sport erinnern!**

Sport hilft – zumindest ein bisschen – gegen die hohen Blutdruckwerte; die systolischen Werte können damit bis zu 9 mmHg, die diastolischen bis zu 7 mmHg fallen. Gerade für Patienten mit leichtem Hochdruck sind Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren, zwei- bis dreimal pro Woche für 20 bis 60 Minuten ausgeübt, gut geeignet. Dabei sollte die Schwelle vom aeroben zum anaeroben Bereich nicht überschritten werden. Als Faustregel gilt: Herzfrequenz von 180 je Minute minus Lebensalter.

Quelle: Ärzte Zeitung Nr. 127, 10.07.2002