HOHER BLUTDRUCK – hilfreiche Entspannungstechniken

Aktiv gegen Stress!

von Professor Dr. Gerd Bönner

Hand aufs Herz

AKTIV GEGEN HERZINFARKT
handaufsherz.bayern.de

Eine Kampagne des

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Gut fürs Herz.

Deutsche Herzstiftung

IMPRESSUM

Sonderdruck: Was tun gegen Stress? (SD58)
Stand Februar 2022

HERAUSGEBER

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

TEXT

Professor Dr. Gerd Bönner

GESTALTUNG

Stefanie Schaffer, www.visuellelogik.de

DRUCKVORSTUFE

Schaufler GmbH, Frankfurt
www.schauflergroup.de

BILDNACHWEIS

© Adobe Stock: Titel cherryandbees, S. 3 Nattakorn, S. 4 Charlie's, S. 5 pressmaster, S. 6 Vasyl

LITERATUR

Bönner G.: Einsatz von Entspannungstechniken bei Bluthochdruck. Gibt es eine bevorzugte Methode? MMW-Fortschr Med 2015; 157(9):63-65

Levine GM, et al.: Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement From the American Heart Association. J Am Heart Assoc. 2017;6:e002218. DOI:10.1161/JAHA.117.002218

Brook RD, et al.: Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure. A Scientific Statement From the American Heart Association. Hypertension 2013; 61:1360-1383

Nagele E, Jeitler K, Horvath K, Semlitsch T, Posch N, Herrmann KH, Grouven U, Hermanns T, Hemkens LG, Siebenhofer A: Clinical effectiveness of stress-reduction techniques in patients with hypertension: systematic review and meta-analysis. J Hypertens 2014; 32:000-000; doi:10.1097/HJH.0000000000000298

GENDERN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Der Nachdruck und die elektronische Verbreitung von Artikeln dieser Broschüre sind nur mit Genehmigung der Redaktion möglich. Diese wird in der Regel aber gern erteilt.

GESUNDES LEBEN
Was tun gegen Stress?

Entspannungstechniken bei hohem Blutdruck

von Professor Dr. Gerd Bönner

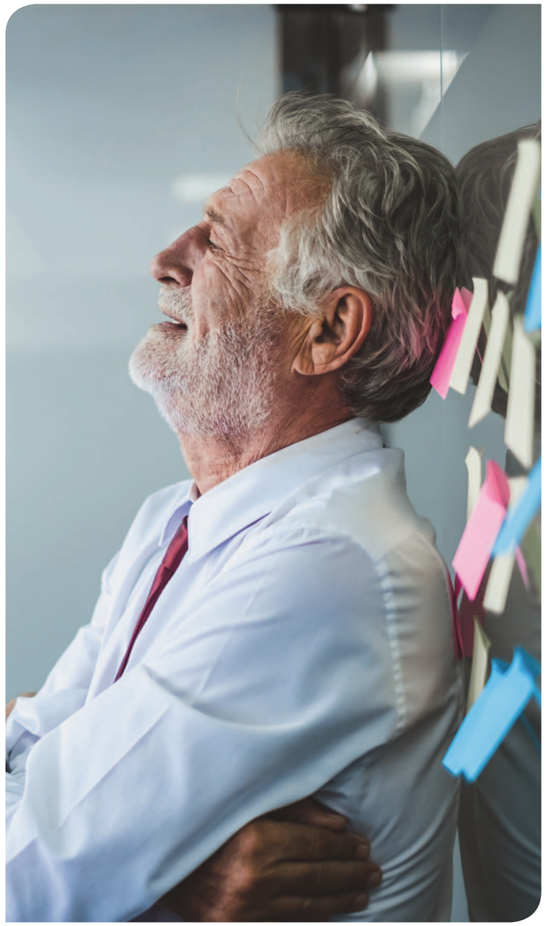
Entspannungstechniken können hohen Blutdruck nicht verhindern. Aber sie können den Blutdruck in akuten Situationen senken und vor den Risiken anhaltender Stressbelastung schützen.

Bluthochdruck & Stress

Psychosoziale Faktoren wie der Verlust des Arbeitsplatzes, Tod der Eltern oder eines Kindes, Verlust des Partners können sich erheblich auf die Gesundheit auswirken und zu hohem Blutdruck, zu koronarer Herzkrankheit und Herzinfarkt („Gebrochenes Herz") führen. Alltagsstress („Ich habe zu viel Arbeit", „Ich bin überfordert", „Um mich herum ist nur noch Chaos") wirkt sich weniger schwerwiegend aus. Bei dafür empfindlichen Personen kann Stress im Alltag aber ebenfalls in einen zu hohen Blutdruck münden.

Anhaltender Stress

Stress, den man als belastend empfindet und der dauerhaft anhält, beeinflusst das Nervensystem. Stresshormone werden freigesetzt: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, der Schlaf ist gestört.



> Sich dem Dauertrott bewusst zu entziehen ist die erste Verteidigungslinie gegen krankmachenden Stress.

Entspannung üben

Besser mit Stress umzugehen kann man lernen („Coping"). Zuerst sollte man kritisch und offen analysieren, was eigentlich stresst, und konkrete Stressoren ausfindig machen. Das eigene Leben kann man dazu gleichsam aus der Vogelperspektive betrachten und sich fragen: Muss das so sein? Auf dieser Basis kann man über strategische Lösungen nachdenken: Was ist zu ändern? Durch ein Neuordnen der Arbeit oder der Pflichten des Alltags lässt sich so manche Stresssituation vermeiden oder mildern: Wie setze ich Prioritäten? Was muss ich zuerst in Angriff nehmen? Was ist weniger wichtig und lässt sich nachgeordnet bearbeiten?

Rituale pflegen

Auch Rituale haben sich gegen Stress bewährt: Feste Gewohnheiten, die dem Leben Struktur geben, stellen sicher, dass auf eine Anspannung immer auch eine Entspannung folgt.

Rituale sind zum Beispiel: Am Sonntag niemals arbeiten, nach der Arbeit erst einmal in Ruhe eine Tasse Tee trinken, sich regelmäßig mit Freunden zu Sport- und Freizeitaktivitäten treffen, das Handy zu bestimmten Zeiten ausschalten – und es sich leisten, auch einmal nicht erreichbar zu sein.

> Frauen profitieren von Entspannungstechniken mehr als Männer.

Erste Verteidigungslinie gegen Stress

Dauertrott zu erkennen und sich ihm bewusst zu entziehen ist die erste Verteidigungslinie gegen krankmachenden Stress. Zur zweiten Verteidigungslinie zählen die Entspannungstechniken, etwa autogenes Training, Yoga, transzendentale Meditation, Biofeedback, Tai Chi, Qigong, kontrollierte Atemübungen oder die progressive Muskelentspannung. Diese Techniken sind geeignet, Anspannung zu mildern und das innere Gleichgewicht zu stärken.

Nachgewiesene Effekte

Alle Entspannungstechniken sind verbunden mit einer starken Konzentration auf die Übungen und den Körper. Die Umwelt mit ihren permanenten Reizen wird dadurch für die Zeit des Übens ausgeklammert. Das wirkt sich **„ent-spannend"** aus.

Was Entspannungstechniken gewährleisten sollten

Die ideale Entspannungstechnik sollte den Wechsel von Spannung und Entspannung gewährleisten. So lässt sich das vegetative Nervensystem beruhigen, das durch Stress angefeuert und übermäßig strapaziert ist. Ein Beispiel ist Tai Chi, das chinesische Schattenboxen. Im Ablauf der Bewegung folgt hier immer auf einen Angriff ein Rückzug, dann geht die Bewegung wieder in den Angriff über und im Wechsel immer so fort.

Für Bluthochdruckpatienten interessant sind auch „kontrollierte Atemübungen" und die „progressive Muskelentspannung". Beide sind leicht zu erlernen und haben den Vorteil, alltagstauglich zu sein. In ihren jüngsten Empfehlungen bewertet die amerikanische Herzgesellschaft vor allem kontrollierte Atemübungen als „sinnvoll".

Den eigenen Lebensstil kritisch zu hinterfragen, um Stressquellen zu identifizieren, ist der erste Schritt zur Stressvermeidung.

Kontrolliert atmen

Kontrolliert zu atmen bedeutet: sehr bewusst in den Bauch einatmen und dann die Luft kurz anhalten, bevor man sie wieder langsam ausatmet. Das aktiviert den Parasympathikus, den Ruhenerv, und bremst den Sympathikus, der den Organismus zu Leistung antreibt. Das richtige Atmen will gelernt sein: Die meisten Patienten brauchen anfangs eine Rückmeldung, um zu erkennen, ob sie die Übungen richtig machen. Kurse werden von Volkshochschulen, Krankenhäusern und Ärzten angeboten.

Eine Kontrolle der Atmung bieten auch Geräte, die Puls und Blutdruck überwachen („device-gesteuerte Atemübungen"). Grundsätzlich kann man seinen Puls aber selbst fühlen und erkennen, ob das Ein- und Ausatmen den Puls beeinflusst oder nicht – das geht auch ohne Gerät.

Wie lange man tief einatmen muss, um Puls und Blutdruck ausreichend zu beeinflussen, muss jeder Patient selbst herausfinden. Fünf bis zehn tiefe Atemzüge sind dafür oft schon ausreichend. Herausfinden muss man auch, in welcher angespannten Situation man die Atemübung erfolgreich einsetzen kann.

Progressiv entspannen

Bei der progressiven Muskelentspannung werden Muskelgruppen von den Zehen und Füßen über Beine, Rumpf, Arme und Schultern bis hin zum Gesicht zunächst stark angespannt und dann wieder entspannt. Damit lässt sich eine tiefe körperliche wie seelische Entspannung erreichen.

Sehr empfehlenswert

Das Prädikat „sehr empfehlenswert" hat die amerikanische Herzgesellschaft nur einem einzigen Entspannungsverfahren zugeteilt: dem **täglichen Ausdauertraining** – also rund dreißig Minuten lang **gehen, laufen, schwimmen** oder **Rad fahren.**

Besser nicht

Das Verharren in einer Bewegung – wie es bei bestimmten Formen von Yoga betrieben wird – ist insofern kritisch zu sehen, weil bei hoher isometrischer Kraftanstrengung der Blutdruck steigen kann. Darauf sollten Menschen mit Bluthochdruck achten und Halteübungen besser meiden. Günstiger sind Yoga-Arten, die mit Bewegung verbunden sind, etwa das sogenannte **Hatha-Yoga.** Auch **Lach-Yoga** entspannt kurzfristig und kann von Bluthochdruckpatienten problemlos und ohne Gefährdung absolviert werden; eine effektive Behandlung von Bluthochdruck ist langfristig aber nicht nachgewiesen.

> „Die wichtigste Entspannungstechnik ist ein regelmäßiges Ausdauertraining."

Zusätzlich unterstützend

Für die **„transzendentale Meditation"** liegen inzwischen wissenschaftliche Studien vor. Sie zeigen, dass die Übungen für die Betroffenen sicher sind und nicht schaden. Die amerikanische Herzgesellschaft hat die Meditation deshalb als eine „sekundär unterstützende Lebensstiländerung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen" zugelassen – sofern zuvor Änderungen des Lebensstils umgesetzt worden sind, die in ihrer Schutzwirkung als gesichert gelten und in den Leitlinien zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen werden (primäre Lebensstiländerungen). Also beispielsweise nicht rauchen, hohes Körpergewicht reduzieren, sich gesund ernähren und ausreichend bewegen.

Regelmäßig absolvieren

Nach wie vor eher kritisch einzustufen sind auch nach neuester Studienlage die Effekte der übrigen Entspannungstechniken. Ihre dauerhafte Wirkung auf einen manifesten Bluthochdruck ist nicht gesichert. Zudem sind sie nur dann sinnvoll, wenn sie regelmäßig und anhaltend absolviert werden. Untersuchungen zeigen aber, dass in den Studien die meisten Patienten eine häufig unzureichende Langzeittherapietreue aufweisen.

Das Resümee der Wissenschaft

Entspannungstechniken können den Blutdruck in der akuten Situation senken. Das ist wissenschaftlich gesichert. Wer Aufregung oder Stress ausgesetzt ist und unmittelbar danach eine Entspannungsübung macht, kann damit den Blutdruck und den Puls schneller wieder herunterbringen und stabilisieren. Wenn sich Stress verselbstständigt und zu lange anhält – auch das haben die Studien gezeigt – wird er zu einem Risiko für die Gesundheit. Aus diesem Grund sind Entspannungstechniken, die nach akuten Stresssituationen angewendet werden, als gute, schützende Maßnahmen gegen anhaltende Stressbelastungen anzusehen. Nicht – oder zumindest nicht ausreichend – gesichert ist, dass Entspannungstechniken einen zu hohen Blutdruck langfristig verhindern können oder dass man Bluthochdruck mit Entspannungstechniken wirksam behandeln kann.

Im Jahr 2017 hat die amerikanische Herzgesellschaft alle bis dato vorliegenden Daten zum Einfluss von Entspannungstechniken auf Stress und Bluthochdruck ausgewertet. Den Ergebnissen der amerikanischen Herzgesellschaft nach ist derzeit keine Entspannungstechnik wissenschaftlich so gesichert, dass sie als primäre Lebensstiländerung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten empfohlen werden kann.

Die amerikanische Herzgesellschaft, die ihr Urteil auf wissenschaftliche Evidenz stützt, hat sich deshalb nicht dazu entschließen können, eine der Entspannungstechniken ausdrücklich als Erstmaßnahme zu empfehlen, sondern „nur" als mögliche, ungefährliche Zusatzmaßnahme.

Kurz gefasst: Fünf Schritte gegen den Stress

Stress, den man für sich erkennt, sollte man systematisch angehen:

1. **Kritisch und offen analysieren, was genau eigentlich stresst.**
2. **Nach strategischen Lösungen suchen, Umstände neu ordnen und Stressoren abbauen.**
3. **Rituale zur Entspannung einführen und beibehalten.**
4. **Regelmäßiges Ausdauertraining betreiben (Gehen, Laufen, Rad fahren; täglich dreißig Minuten).**
5. **Wenn dann noch Bedarf besteht: spezielle Entspannungstechniken erlernen.**

Prof. Dr. Gerd Bönner war bis zum Jahr 2013 ärztlicher Direktor von drei Herz-Kreislauf-Rehakliniken. Seit 2014 leitet er die wissenschaftliche Kommission der Deutschen Hypertonie Akademie, seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin. Er ist Träger der „Franz-Gross-Medaille" der Deutschen Hochdruckliga.

Kontakt: boenner.mail@t-online.de

Informieren + Vorbeugen + Forschung fördern = Deutsche Herzstiftung e. V.

Als unabhängige Patientenorganisation vertreten wir die Interessen der Herzpatienten. Wir klären über Herzkrankheiten auf und fördern die patientennahe Forschung. Mit unseren fundierten und für jedermann verständlichen Informationen bauen wir eine Brücke zwischen Herzpatienten, Angehörigen und Ärzten.

Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Service-Angebot:
www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag

Bitte unterstützen Sie Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE 97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFFXXX

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung