

Meine Patienten mit neu entdecktem Blutdruck lege ich **regelmäßige Bewegung** nahe z. B. mindestens 2 mal, optimal 3 mal in der Woche einen Ausdauersport für 30-60 Minuten. Am zeiteffizientesten ist dabei das Joggen, weil es unmittelbar vor der Haustür zu sehr flexiblen Zeiten durchgeführt werden kann. Alternativ sind Radfahren (mindestens 1-1,5 Stunden), Schwimmen (250 - 1000m Distanz), Walken (5-15 km), Tanzen (1-2 Stunden) oder in Kombination untereinander empfehlenswert. Das alles ist nur wirksam wenn nachweislich der „Schweiß fließt“. Ein weiteres wichtiges Prinzip ist: Es muss auf Dauer Freude bereiten, sonst hält man es nicht durch.

Nach meiner Erfahrung entwickeln meine Patienten nach 4-6 Monaten ein regelrechtes Bedürfnis z.B. zu laufen, d.h. wenn das Laufen aus irgendwelchen organisatorischen Gründen mal 14 Tage nicht möglich ist, fühlen sie sich „nicht mehr wohl in ihrer Haut“, was dann mit einer Runde joggen „wie weggeweht“ ist. Der regelmäßige Ausdauersport hat nachweislich positive Wirkung über die Ausschüttung von Neurotransmittern (im Volksmund: „Glückshormone“) im Mittelhirn und die Neubildung und Verschaltung von Zellen im Hippocampus (Seepferdchen) - wichtig für die Verarbeitung von Emotionen und das Speichern von Gedächtnisinhalten.

Ich ermutige meine Patienten eine aktive Rolle in der Kontrolle und Monitorierung ihrer Erkrankung bzw. deren Beseitigung einzunehmen. Hierzu gehören zum Beispiel Selbstmessungen des Blutdrucks nach anfänglicher Anleitung durch unsere Medizinischen Fachangestellten (MFAs). Diese Selbstmessungen des Blutdrucks richtig durchgeführt reflektieren die klinische Alltagssituation besser als die gelegentliche Blutdruckmessung in der Praxis mit dem möglichen „Weißkitteleffekt“. Diese vom Patienten selbst generierten Daten sind für meine ärztliche Dokumentation des Therapieverlaufs von großem Wert und ich scanne den mitgebrachten Ausdruck in meine elektronische Patientenakte ein. Auch ausgedruckte Exeldateien von Läufen mit Distanz und Zeit sind wichtig als dokumentierte Therapie, da im weiteren Verlauf die regelmäßige Bewegung das Medikament (Antihypertensivum) ersetzen bzw. unnötig machen soll. Es besteht aber auch durchaus die Möglichkeit bei mildem oder moderatem Bluthochdruck bewusst zunächst von einem Medikament abzusehen und zu versuchen mit Lebensstiländerungen einen normalen Blutdruck zu erzielen. Das ist nicht nur graue Theorie, sondern sich im klinischen Alltag auch erfolgreich umsetzen lässt, bezeugen die Berichte von Patienten auf dem Arztbewertungsportal www.jameda.de. Einige meiner Patienten haben erfolgreich ihre Medikamente reduziert oder gar ganz absetzen können. Meiner Erfahrung nach führt die aktive Einbindung meiner Patienten in ihre Therapie und Dokumentation - auch unter **Nutzung mobiler Technologien** wie Smartphones - zu einer höheren Zuverlässigkeit der Umsetzung therapeutischer Maßnahmen einschließlich Medikamenteneinnahme (sog. „Compliance“) und damit Blutdruckkontrolle.

Eine **ausgewogene Ernährung** mit viel Obst, Salate und Gemüse ist ergänzend von großem Vorteil! Man braucht nicht unbedingt strikt vegetarisch oder gar vegan zu leben, aber 1-2 mal in der Woche ist der Genuss von Nahrung tierischen Ursprungs vielleicht ausreichend (sog. „Flexitarier“). Dabei sind Fisch und Geflügel dem rotem Fleisch aus gesundheitlicher Sicht vorzuziehen.