

Welche Aktivitäten und Sportarten sind geeignet?

Wer an dieser Stelle eine Liste von geeigneten oder ungeeigneten Alltagsaktivitäten und Sportarten erwartet, wird enttäuscht sein. Man kann Alltagsaktivitäten oder Sportarten nicht in gute oder schlechte einteilen. Solche Listen, die auf den ersten Blick vielleicht hilfreich erscheinen, halten einem tiefer gehenden Nachfragen nicht stand.

Das »Wie« ist entscheidender als das »Was«

In den meisten Fällen ist im Alltag und beim Sport das »Wie« entscheidender als das »Was«. Einige Beispiele sollen dies verdeutlichen:

Alltagsbeispiel 1: Das Heben und Tragen eines vollen Getränkekastens, womöglich aus einem ungünstig konstruierten Kofferraum Ihres Autos, ist eine enorme Kraftbeanspruchung mit unkalkulierbaren Risiken für den Blutdruck und den Rücken. Ein halb gefüllter Kasten lässt sich schon eher mit vertretbarem Kraftaufwand bewältigen. Und zu zweit ist auch ein voller Kasten nur halb so schwer und somit die Blutdruckreaktion kalkulierbar.

Alltagsbeispiel 2: Das Umgraben des Gartens kann einen enormen Kraftaufwand bedeuten. Mit kleineren Spatenstichen und regelmäßigen Pausen lässt sich diese Belastung reduzieren und eine Blutdrucksteigerung mindern.

Sportbeispiel 1: Badminton als Wettkampfsportart ist wegen seiner hoch intensiven, schnellkräftigen Antritte und Stoppbewegungen sicherlich für den Hypertoniker nicht geeignet. Gegen die freizeitsportliche Variante des Badmintonspiels, das Federballspiel ohne Spielfeldbegrenzung und Netz, kann man jedoch nichts einwenden, besonders dann nicht, wenn miteinander statt gegeneinander gespielt wird.

Sportbeispiel 2: Das heute allgemein als so gesund geltende Jogging verliert seine Bedeutung, wenn man es zu intensiv (das heißt zu schnell), zu lange und mit zu viel Ehrgeiz betreibt.

Wie beurteilt man Sportarten?

Wenn man schon mit der Aufstellung von Listen den Problemen nicht gerecht wird, so gibt es doch einige Grundsätze, die bei der Beurteilung von Alltagsaktivitäten und Sportarten für Hypertoniker hilfreich sein können.

Die Eignung einer Alltagsaktivität oder Sportart für Bluthochdruckpatienten hängt von folgenden Kriterien ab, wie auf den folgenden Seiten erläutert wird:

- Belastung
- Kraftaufwand
- Belastungsintensität
- Belastungsumfang
- emotionale Beteiligung

Unter emotionaler Beteiligung soll nicht die Freude am und beim Sport verstanden werden, denn davon kann man nicht genug haben. Gemeint sind hier die eher negativen Seiten der Emotionen, die sich mit Begriffen wie übertriebener Ehrgeiz, Ärger, Frustration, Aggression oder Ähnlichem beschreiben lassen.

Sport-Eignungsskala für Hypertoniker

Die Abbildung zeigt die Sport-Eignungsskala für Hypertoniker. Trägt man in die Skala neben den Punkten für die Charakteristika einer Sportart zusätzlich ein, wie man sie erlebt und durchführt, so erhält man sein individuelles Profil dieser Sportart. Die Sportart ist umso geeigneter, je mehr von ihren Charakteristika links auf der Skala angesiedelt sind.

▼ Eignungsskala für die Beurteilung von Sportarten für Hypertoniker; Beispieltabelle.

Sportart	dynamisch	statisch	azyklisch
Belastungsart			
Beanspruchungskriterien	gering	mittel	hoch
Kraftanteil			
Belastungsintensität			
Belastungsumfang			
emotionale Beanspruchung			

Es gibt nicht die geeignete Sportart für den Bluthochdruck, es gibt nur die geeignete Sportart für jeden persönlich. Setzen Sie sich mit den vielfältigen Sportmöglichkeiten auseinander, und Sie werden etwas finden, das ihrem Blutdruck, aber vor allem auch Ihnen guttut.

Joggen, als dynamische Sportart mit geringem Kraftaufwand durchgeführt, mit mittlerer Belastungsintensität, mittlerem Belastungsumfang und geringem Ehrgeiz, liegt zum Beispiel ganz links auf der Skala. Daher ist Joggen in moderater Form für Hypertoniker gut geeignet.

Bodybuilding hingegen mit vielen statischen und azyklischen Elementen weist als reiner Kraftsport eine sehr hohe Belastungsintensität und einen großen Belastungsumfang auf. Ohne großen Ehrgeiz ist ein solches Programm kaum durchzuhalten. Die Charakteristika dieser Sportart liegen also überwiegend rechts auf der Skala, und somit ist Bodybuilding nicht für Hypertoniker geeignet.

Joggen	dynamisch	statisch	azyklisch
Belastungsart	●		
Beanspruchungskriterien	gering	mittel	hoch
Kraftanteil	●		
Belastungsintensität		●	
Belastungsumfang		●	
emotionale Beanspruchung	●		

▲ Beanspruchungsprofil Joggen als Positivbeispiel.

Bodybuilding	dynamisch	statisch	azyklisch
Belastungsart			●
Beanspruchungskriterien	gering	mittel	hoch
Kraftanteil			●
Belastungsintensität			●
Belastungsumfang			●
emotionale Beanspruchung		●	

▲ Beanspruchungsprofil Bodybuilding als Negativbeispiel.

Belastungskriterien von Sport und Alltagsaktivitäten

Die im Folgenden aufgeführten Kriterien lassen sich auch auf Alltagsaktivitäten übertragen. Die Radtour oder der Weg zu

Besorgungen ist sicher ähnlich wie das Joggen einzustufen. Schwere Gartenarbeit, Renovierungsarbeiten, Schleppen von Kisten und Kartons hingegen erfüllen eher die Kriterien einer Kraftsportart.

Unter der Art der Belastung versteht man, ob eine Alltagsaktivität oder Sportart überwiegend kontinuierliche Bewegungselemente (dynamische Anteile) oder aber