

Press release

Hochschule Rhein-Waal

Christin Hasken

04/25/2014

<http://idw-online.de/en/news584008>Research projects, Research results
Biology, Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Social studies, Sport science
transregional, national**Krafttraining senkt Bluthochdruck**

Forschungsstudie an der Hochschule Rhein-Waal belegt positiven Einfluss von Krafttraining auf Bluthochdruck Die Studierende Heike Holtappel der Fakultät Life Sciences analysierte im Rahmen einer Studie an der Hochschule Rhein-Waal gemeinsam mit Prof. Dr. Robert Renner den Einfluss eines Krafttrainings auf leichten bis mittelschweren Bluthochdruck. Als Ergebnis dieser Studie konnte ein gesenkter Blutdruck und ein verbessertes, körperliches Wohlbefinden verzeichnet werden.

Kleve/Kamp-Lintfort, 25. April 2014: Die Studierende Heike Holtappel aus dem Studiengang „Bio Science and Health“ der Fakultät Life Sciences der Hochschule Rhein-Waal untersuchte im Rahmen ihrer Bachelorarbeit die Auswirkungen eines angepassten Krafttrainings auf den Gesundheitszustand von Personen mit leichtem bis mittelschwerem Bluthochdruck. Dieser ist weit verbreitet und kann unbehandelt zu schwerwiegenden Konsequenzen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Dass regelmäßige sportliche Aktivität und Bewegung positive Effekte auf den Gesundheitszustand von Menschen mit hohem Blutdruck hat, ist erwiesen und stellt heute einen wesentlichen Bestandteil in der nicht- medikamentösen Therapie dar. Neu ist die Erkenntnis, dass nicht nur Ausdauersportarten wie Walken oder Joggen, sondern auch ein angepasstes Krafttraining zur Senkung des Blutdrucks führen kann. Deshalb rückt gezieltes Krafttraining zunehmend in den Fokus der Wissenschaft.

Die Studierende konnte unter der Leitung von Prof. Dr. Robert Renner, Professor für Gesundheitsförderung und Ernährung an der Hochschule Rhein-Waal, zahlreiche interessierte Bürgerinnen und Bürger aus der Region zur Teilnahme an dieser Bluthochdruckstudie gewinnen. Bevor die Gruppe jedoch mit dem Training begann, wurde eine Teilnahme an der Studie anhand gesundheitlicher Aspekte durch gezielte Untersuchungen bestätigt. So wurde neben der Erhebung des Blutdrucks unter anderem auch die Analyse des Körperfettes und der Muskelmasse sowie die Bestimmung der Blutfettwerte ermittelt. Um einen Vergleich ziehen zu können, wurden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe, die in den folgenden acht Wochen das Krafttraining absolviert sowie eine Kontrollgruppe, die sich dem Krafttraining nicht anschließt.

Im Anschluss der Eingangsuntersuchungen begannen die Teilnehmer mit dem Training im Forstgarten Kleve. Zweimal wöchentlich standen Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht auf dem Programm, unterstützt wurde dieses Training durch Dipl. Sportwiss. Gregor Akkermann. Das Training ohne zusätzliche Hilfsmittel oder Gewichte stellte somit die häusliche und selbstständige Umsetzung der Übungen sicher. Motivation und Spaß am Training steigerte schrittweise die Trainingsintensität. Während der gesamten Studiendauer ermittelte die Studierende bei den Teilnehmern der Trainingsgruppe regelmäßig die Blutdruckwerte, sodass am Ende der Studie eine aussagekräftige Menge an Daten vorlag.

Heike Holtappel stellte nach Auswertung aller Daten Hinweise auf einen blutdrucksenkenden Effekt fest. Ein zusätzlicher positiver Effekt ist die Verbesserung der Beweglichkeit und des Kraftzunahme bei allen Mitgliedern der Trainingsgruppe. Diese Verbesserung des Gesundheitszustandes stützt vor allem die Kraftbelastungen im Alltag, die beispielsweise das Heben schwerer Gegenstände besser bewältigen lässt. Außerdem bestätigten alle Teilnehmer der Trainingsgruppe ein gesteigertes körperliches Wohlbefinden. „Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Forschung auf

diesem Gebiet sinnvoll und vielversprechend ist und neben einer möglichen Senkung des Blutdrucks zusätzliche positive Effekte durch ein angepasstes Krafttraining erreicht werden können“, erklärt Heike Holtappel.

URL for press release: <http://www.hochschule-rhein-waal.de>