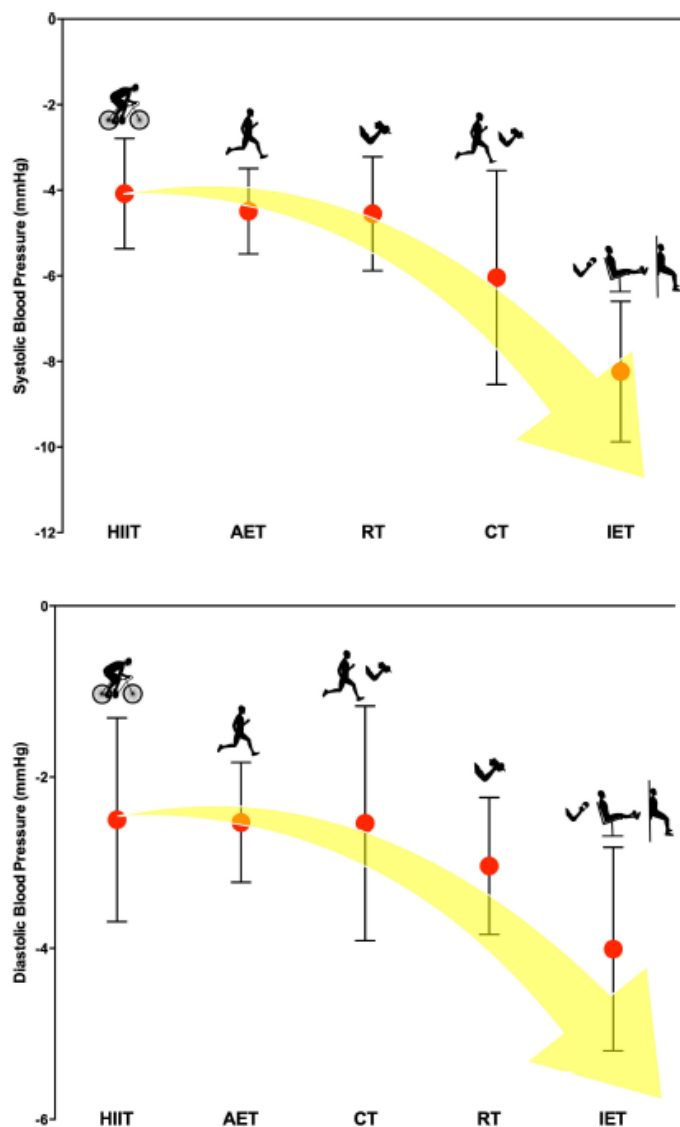


Auswirkungen von körperlichem Training auf den Ruheblutdruck

Es existiert eine neuere Studie aus England, die über 15000 Teilnehmende untersucht hat hinsichtlich der Auswirkungen von körperlichem Training auf den Ruheblutdruck (Edwards JJ, et al. Br J Sports Med 2023;**57**:1317-1326. doi:10.1136/bjsports-2022-106503).

Es wurden traditionelle aerobische Trainingsmethoden wie Radfahren untersucht, sowie neuere Trainingsmethoden wie das hochintensive Intervalltraining (HIIT), isometrische Übungen (wie Handgriff, Beinstreckung und Wandsitze) und dynamisches Widerstandstraining (wie Gewichtheben).

Erstaunlich an dieser Studie ist, dass das isometrische Training den größten Effekt auf den Ruheblutdruck hat, als die anderen Methoden. Er reduziert sich für acht bzw. vier mmHg für den systolischen, bzw. diastolischen Wert. Die Wandsitze wurden in einem Intervall von 4x2 Minuten, getrennt durch eine Pause von jeweils 1-4 min. durchgeführt.



Grafik 1: Reduzierung von systolischem und diastolischem Blutdruckwert mittels unterschiedlicher Trainingsmethoden

Da der Wandsitz eine der isometrischen Übungen der Studie war, ist er natürlich für das Karatetraining interessant, da es im Grunde nichts anderes als ein tiefer Shiko-Dachi ist. Wobei der Shiko-Dachi meiner Meinung nach noch anspruchsvoller als der Wandsitz ist, da durch den Wandsitz einige Muskeln (vor allem Rücken) entspannt sind, die im Shiko-Dachi auch noch gefordert werden.

Ein wenig unklar ist die Datenlage in Bezug auf die Häufigkeit des angewendeten Trainings (3-mal die Woche gegen 5-mal die Woche). Da Ausdauertraining wie Laufen, Joggen natürlich eher eine geringere wöchentliche Anzahl bedingt und das isometrische Training durchaus eine höhere wöchentliche Trainingshäufigkeit verantworten kann, spricht nichts gegen ein tägliches Training von Kata (ist in meinen Augen sowieso in jeder Hinsicht hilfreich). Auch wenn man die Intensität und Häufigkeit betrachtet, macht es durchaus Sinn. Eine sehr langsam gelaufene Seienchin mit vielen tiefen Shiko-Dachi kann durchaus auf eine Dauer von zwei Minuten kommen. Diese Kata dann viermal gelaufen und die gute Gesundheitstat ist vollbracht.

In einer weiteren Studie, welche schon etwas älter ist, wurden im Wesentlichen dieselben Ergebnisse erzielt. Es wurden Studien ausgewertet, mit mehr als 1000 Partizipanten. Die Reduktion der systolischen und diastolischen Blutdruckwerte betrug hier in Schnitt 13,5 und 6,1 mmHg, im Vergleich zu 2,8 und 2,5 mmHg bei dynamischen Widerstandsübungen. Ein weiterer bemerkenswerter Aspekt in dieser Studie ist, dass sich das „gute“ Cholesterin leicht erhöht +0,0062 und das schlechte LDL-Cholesterin sich verringert -0,082. Diese Werte sind sehr gering, aber sicherlich nicht zu vernachlässigen. (V. A. Cornelissen, Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences, Department of Rehabilitation Sciences, Research Centre for Cardiovascular and Respiratory Rehabilitation, Tervuursevest 101 B 1501, 3001 Leuven, Belgium; doi: 10.1161/hypertensionaha.111.177071)