

Richtlinien für die Trainingseinheiten

1. Von Hypertonie spricht man, wenn mehrfach in der Arztpraxis in Ruhe nach 5 minütiger Pause mindestens eine Hypertonie 1. Grades gemessen wurde.

| Blutdruck systolisch/ diastolisch in mmHg | | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| normal/ optimal ≤ 129 / ≤ 84 | hochnormal 130-139/ 85-89 | Hypertonie Grad 1 140-159/ 90-99 | Hypertonie Grad 2 160-179/ 100-109 | Hypertonie Grad 3 ≥ 180/ ≥ 110 |

Hinweis: Bei der häuslichen Blutdruckselbstmessung wirken andere Umgebungsfaktoren. Ihr selbst gemessener Blutdruck sollte unter 135/85 mmHg liegen. Die Blutdruckselbstmessung ist nicht schwer, Sie sollten aber ein paar Hinweise dabei beachten. Näheres erfahren Sie im Laufe des Programms.

Sollten Sie einen Praxisblutdruck von 160/100 mmHg oder höher aufweisen, bitten wir Sie, die Teilnahme am Training vorab mit Ihrem Arzt abzustimmen.

2. Grundsätzlich sollten Sie sich im Vorfeld mit Ihrem Arzt abgesprochen haben, wie sehr Sie sich belasten dürfen bzw. sollten Sie sich an den vom Arzt vorgegebenen Belastungspuls halten!
3. Extrem hohe Belastungsspitzen sind, ebenso wie Pressatmung, zu vermeiden. Es gilt die Faustformel „Laufen ohne Schnaufen“!
4. Oft ist ein Bluthochdruck mit Folge- bzw. Begleiterkrankungen verbunden. Folgendes gilt es zu berücksichtigen:
 - 4.1. Sollten Sie im Anmeldeformular Angaben zu Begleiterkrankungen vergessen haben, reichen Sie diese bitte unbedingt Ihrem Trainer nach!
 - 4.2. Für Sie als Person mit Typ-1-Diabetes oder Typ-2-Diabetes mit Insulintherapie (oder Sulfonylharnstoffen, Gliniden, Kombinationstherapie) besteht die Gefahr der Unterzuckerung. Daher sind für Sie auch die „Richtlinien für Diabetiker“ einzuhalten (siehe separates Dokument)!
 - 4.3. Als übergewichtiger Hypertoniker sollten Sie mit ihrem Arzt abgeklärt haben, inwieweit Sie ihre Gelenke belasten können!
5. Wenn Sie Betablocker einnehmen sollten Sie wissen, dass diese die Herzfrequenz um etwa 10-15% reduzieren. Dementsprechend muss auch der maximale Belastungspuls um 10-15% niedriger angesetzt werden, um eine Überbelastung zu vermeiden.
6. Sollten Sie so weit sein, dass sich erste positive Ergebnisse zeigen, wie bspw. eine Blutdrucksenkung, dann korrigieren Sie nicht eigenhändig Ihre Therapie, sondern kontaktieren Sie Ihren Arzt, bzw. sprechen Sie mit unseren Experten.