

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 32 / 14. Mai 2024

## **Bewegung im Alltag: Ein Schlüssel zur Senkung des Bluthochdrucks**

Am 15. Mai wird weltweit der Welthypertonie-Tag begangen, ein Tag, der auf die Bedeutung der Prävention und Behandlung von Bluthochdruck aufmerksam macht. Bluthochdruck ist eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle und Nierenschäden haben. Dieser Tag bietet eine Gelegenheit, das Bewusstsein für Maßnahmen zur Senkung des Bluthochdrucks zu schärfen – dazu gehört auch, sich ausreichend zu bewegen. Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e. V. weist aus diesem Grund auf Möglichkeiten zur Bewegungsförderung im Alltag hin.

Weil viele Menschen heute in sitzenden Tätigkeiten arbeiten, ist ausgleichende Bewegung umso wichtiger. Um im Alltag mehr Bewegung zu integrieren, gibt es viele einfache Möglichkeiten, die sich leicht umsetzen lassen. Eine der effektivsten Methoden ist es, die Treppe statt den Aufzug oder die Rolltreppe zu nehmen. Das stärkt nicht nur die Beinmuskulatur, sondern verbessert auch die Herz-Kreislauf-Funktion. Wann immer es möglich ist, kann man kürzere Strecken zu Fuß gehen, anstatt mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren. Ein Spaziergang zum Bäcker, zum Supermarkt oder zur Post ist eine gute Gelegenheit, sich zu bewegen und frische Luft zu schnappen.

Im Büroalltag bieten sich aktive Pausen an. Anstelle der Mittagspause am Schreibtisch oder in der Kantine kann ein kurzer Spaziergang im Freien nicht nur für mehr Bewegung, sondern auch für einen klaren Kopf sorgen. Ein Fitness-Tracker kann zusätzlich dabei helfen, die tägliche Aktivität zu überwachen und als Motivationshilfe dienen. Auch Hausarbeiten bieten die Gelegenheit, sich aktiv zu betätigen und Kalorien zu verbrennen. Freizeitaktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder Tanzen ergänzen den Bedarf an regelmäßiger Bewegung.

Bereits diese Formen von Alltags-Bewegung helfen, das Gewicht zu kontrollieren und die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu unterstützen. Körperliche Aktivität kann zudem Stress abbauen und die Produktion von Endorphinen steigern, was das allgemeine Wohlbefinden fördert. Darüber hinaus verbessert regelmäßige Bewegung die Schlafqualität und kann das Risiko für Typ-2-Diabetes, Schlaganfälle und bestimmte Krebsarten senken.

Ihr\*e Ansprechpartnerin: Susanne Borchert, LVG, Telefon 0391/288683-0

Hintergrund: Die Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und die Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung ist eines von fünf Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt.

Die Landesvereinigung für Gesundheit wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.