

Beim Nordic Walking steigt der Blutdruck weniger als auf dem Rad

Nordic Walking ist für alte Menschen mit grenzwertigem Blutdruck besonders geeignet

BERLIN (gvg). Beim Nordic Walking steigt bei gleicher Herzfrequenz der Blutdruck weniger als bei der Fahrradergometrie. Dieses nicht unerwartete Ergebnis einer Studie, die beim Kongress der Hochdruckliga vorgestellt worden ist, bestätigt, dass Nordic Walking für ältere Menschen mit hochnormalem Blutdruck besonders geeignet ist.

In der Studie hat Professor Burkhard Weisser von der Uni Kiel bei zwanzig älteren Menschen im Durchschnittsalter von 64 Jahren geprüft, wie sich der Blutdruck bei drei standardisierten Belastungen verhält. Verglichen wurden Fahrradergometrie und das populäre Nordic Walking.

Der mittlere systolische Blutdruck der Probanden in Ruhe lag knapp unter 140 mmHg. Die Belastungsstufen wurden an der Herzfrequenz festgemacht, damit eine Vergleichbarkeit zwischen den beiden sportlichen Betätigungen gewährleistet ist.

Ein Puls von "180 minus Lebensalter" bildete jeweils die mittlere Belastungsstufe. 15 Schläge darüber waren als hohe, 15 Schläge weniger als leichte Belastung definiert. Sowohl bei der Ergometrie als auch beim Nordic Walking wurden die drei Belastungsstufen sehr genau erreicht.

Trotz dieser gleichen "objektiven" Belastung stieg der Blutdruck während der Belastung unterschiedlich stark. Auf der höchsten Belastungsstufe etwa lag der systolische Blutdruck direkt nach Belastung bei 163 mmHg bei der Ergometrie, aber nur bei 148 mmHg beim Nordic Walking. Auch bei mittlerer Belastung war dieser Druckunterschied bereits statistisch signifikant.

"Die Daten zeigen, dass Nordic Walking eine empfehlenswerte Belastung für ältere Menschen ist, weil der Blutdruckanstieg bei dieser Ganzkörperbelastung unter dem bei der Fahrradergometrie liegt", so Weisser beim Kongress in Berlin.

Und die Daten bestätigen auch, dass die Belastungsgrenzen, die die Ergometrie liefert, nicht einfach auf andere Sportarten übertragen werden können.