

## Männer mit primärer Hypertonie: Besser Home-Gym oder Fitness-Studio?

**Datum:** 06.09.2021

**Original Titel:**

Gym and home-based combined training in men with primary hypertension: are they equally effective on functional fitness profile, body composition components, and biochemical parameters of hypertension?

**Kurz & fundiert**

- Vergleich von Heimtraining und Training im Fitness-Studio
- Männer mit Bluthochdruck
- 46 Patienten nahmen an der Studie teil
- Heimtraining sowie das Training im Fitness-Studio verbesserten die körperliche Fitness und die Körperzusammensetzung
- Beide Trainingsformen konnten den Ruheblutdruck nicht senken

**DGP - Die Ergebnisse einer aktuellen Studie legen nahe, dass ein Heimtraining ebenso wie ein Training im Fitness-Studio bei hypertensiven Männern gleichermaßen die funktionelle Fitness und die Körperzusammensetzung verbessert, ohne den Ruheblutdruck zu senken. Daher können beide Trainingsformen eine sinnvolle Ergänzung sein, um gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Die Studie wurde über einen Zeitraum von 10 Wochen durchgeführt.**

Im kontrollierten Vergleich wurden Heimtraining und Training im Fitness-Studio bei Männern mit Bluthochdruck untersucht. Wesentlich im Fokus stand der Blutdruck der Teilnehmer.

Zur Untersuchung dieses Zusammenhanges wurden 46 Patienten (Alter  $48 \pm 9$  Jahre, BMI  $30 \pm 4$  kg/m<sup>2</sup>) in drei Gruppen aufgeteilt: ein kombiniertes Training im Fitnessstudio (GBCTr: n=16; Widerstand bei 60-80 % des 1-Repetition-Maximums [1RM], mit Widerstandsgeräten, aerob bei 40-60 % Herzfrequenz-Erholung [HRR] und Stretching), kombiniertes Heimtraining (HBCTr: n=15; Widerstand bei 12-15 Rate of Perceived Exertion [RPE], mit einem elastischen Übungsband, aerob bei 40-60 % HRR, und Stretching) und Kontrolle (CTR, n = 15).

### **Verbesserte Fitness, aber gleicher Blutdruck in Ruhe**

Durch GBCTr und HBCTr wurden die funktionelle aerobe Kapazität (P = 0,005 bzw. P = 0,004), die Flexibilität (P = 0,01 bzw. P = 0,004) und die Muskelkraft der unteren Extremitäten (P = 0,01 bzw. P = 0,02) im Vergleich zur CTR-Gruppe signifikant erhöht. Das Körpergewicht (P = 0,02), der Body-Mass-Index (P = 0,008), der Hüftumfang (P=0,02) und die Stickoxid-Spiegel waren in der GBCTr-

und HBCTr-Gruppe ( $P = 0,002$  bzw.  $P = 0,02$ ) im Vergleich zur CTR-Gruppe signifikant verringert. Es konnten keine signifikanten Veränderungen der Plasmaspiegel von NADPH-Oxidase 5, Thioredoxin-2, Thioredoxin-Reduktase-2 und des Ruheblutdrucks nach GBCTr und HBCTr im Vergleich zur CTR-Gruppe gefunden werden.

Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass ein Heimtraining bei hypertensiven Männern gleichermaßen wie ein Training im Fitness-Studio die funktionelle Fitness und die Körperzusammensetzung verbessert, ohne den Ruheblutdruck zu senken. Daher können beide Trainingsformen eine sinnvolle Ergänzung sein, um gesundheitliche Vorteile zu erzielen.

#### **Referenzen:**

Islami, F., Saghebjo, M., Kazemi, T., & Hedayati, M. (2021). Gym and home-based combined training in men with primary hypertension: are they equally effective on functional fitness profile, body composition components, and biochemical parameters of hypertension? *Clinical and Experimental Hypertension*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/10641963.2021.1960365>

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“