

# **Verbeamtung bei Bluthochdruck**

**Beitrag von „MrsPace“ vom 21. August 2016 10:06**

Zitat von Karl-Dieter

Super, danke für die Rückmeldung!

Ist jetzt allerdings nichts wirklich neues 😊

<http://www.herzstiftung.de/Bluthochdruck-Sport.html>

Siehe Post Nr. 3. 😊

Ich habe es damals mit Schwimmen in den Griff bekommen. Weiterhin habe ich seit ich regelmäßig Sport mache einen viel geringeren Ruhepuls. So bei etwa 70 Schlägen/Minute. Früher (ohne Sport) war ich da locker über 90!