

Verbeamtung ablehnen und an neuer Schule dennoch bekommen?

Beitrag von „Buntflieger“ vom 9. November 2019 08:50

[Zitat von Here16](#)

Der Grund war Übergewicht + Bluthochdruck. Das kann ich bis zur Untersuchung in den Griff bekommen. Bundesland: NRW

Hallo Here16,

Bluthochdruck bekommt bald jeder 2. diagnostiziert. Liegt an den inzwischen zu niedrigen Grenzwerten und an Nervosität bei der Messung in der Arztpraxis und häufig unsachgemäßer Durchführung (z.B. keine 5 Minuten Ruhe vor der Messung, Patient wird direkt nach dem Sprung auf die Liege gemessen...).

Tipp: Langzeitmessung über 24 Stunden durchführen lassen. Das ist viel aussagekräftiger als singuläre Messungen in der Praxis. Hausmittelchen: Trink vor der Messung über den Tag verteilt einen Liter Rote-Beete-Saft.

Gegen Übergewicht und Bluthochdruck hilft natürlich vor allem auch Ausdauersport. Aber das weißt du bestimmt selbst. 😊

der Buntflieger