

Amtsarzt - eventuell erhöhten Blutdruck angeben?

Beitrag von „CDL“ vom 14. Juli 2020 12:27

Schön, dass du dich noch einmal meldest mit dem Ergebnis und noch schöner, dass es so unproblematisch war bzw. ist. Guten Start im neuen Schuljahr und schau dir bei Gelegenheit (wenn nicht schon geschehen) mal die Ernährungshinweise bei hohem Blutdruck auf der Seite der Deutschen Herzstiftung an. Zusammen mit zielgerichtetem Sport (es gibt beispielsweise bestimmte Dehnübungen, die am ganzen Körper die großen Blutgefäße öffnen und so zu einer natürlichen Blutdrucksenkung beitragen- das konnte ich zu meinen "Hochzeiten" immer direkt spüren, wie das half im Training- oder sehr hilfreiches Ganzkörpertraining) ist das ein wichtiger Baustein, um deinen Blutdruck im Idealfall wieder völlig zu normalisieren ohne Medikamenteneinnahme oder sonst zumindest die Medikamenteinnahme so niedrig wie möglich zu halten. 😊