

# Amtsarzt - eventuell erhöhten Blutdruck angeben?

**Beitrag von „Gartenzaun“ vom 14. Juli 2020 13:13**

## Zitat von CDL

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 Medikamenteneinnahme so niedrig wie möglich zu halten. 😊

Hallo ☺

Ich werde gerne nochmal den neuesten Stand durchgeben, wenn die Langzeitmessung und das anschließende Gespräch mit dem Hausarzt stattgefunden haben.

Deine Tips werde ich mir sehr gerne ansehen, danke dafür ☺