

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „CDL“ vom 17. Februar 2021 10:21

## [Zitat von Sissymaus](#)

Das stimmt. Trotzdem finde ich es schade, dass viele Ärzte lieber Bluthochdruckpillen verschreiben, als den Leuten zunächst erstmal eine andere Ernährung und mehr Sport zu verordnen. Hab ich jedenfalls im Verwandtschaftskreis so erlebt. Und als jemand mal mit Knieschmerzen zum Arzt ging und mit der Aussage wiederkam, er solle erstmal 30 kg abnehmen, da war das Gemecker aber groß. Eine OP/Pillen sind eben einfacher als an der Ernährung/Lebensweise etwas zu ändern.

Wobei gute Ärzte eine Mischung betreiben, wenn es nicht gerade sehr leichter Bluthochdruck ist. Schweren Bluthochdruck kann und darf man nicht ignorieren, da muss man zunächst medikamentös ran. Dazu empfiehlt der Arzt dann aber Dinge wie mehr Bewegung, eine Ernährungsumstellung... Habe ich selbst erlebt : 2 Medis gegen Bluthochdruck, alles umgesetzt, was der Arzt empfohlen hat, dazu eigene Recherche und gezieltes Training mit einem Personal Trainer (es gibt tatsächlich gewisse Übungen, die genau dabei hilfreich sind-wusste auch meine Hausärztin nicht, die danach aber meinen Trainer Patienten mit Bluthochdruck empfohlen hat, weil sie das so begeistert hat, wie gut das wirkt). Den Extrakilos war nicht beizukommen, aber den Bluthochdruck hatte ich nach zwei Jahren auch ohne Medis im Griff, die ich seitdem nie wieder benötigt habe.