

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Sissymaus“ vom 17. Februar 2021 10:34

## Zitat von CDL

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.

Wenn Du eine solche Ärztin hast, ist das Gold wert. Und wenn der Patient dann noch so vorbildlich handelt wie Du: Umso besser. 🍀

Ich will mich selbst da auch nicht ausnehmen: Ich bin auch eine, die gerne ungesund lebt und sich von Zeit zu Zeit wieder besinnen muss. Ich treibe entweder total viel Sport oder gar nicht. Ich esse total ungesund oder ich achte bei jeder einzelnen Mahlzeit drauf und verzichte völlig auf Zucker zB. Aber ich bekomme die gesunde Sache mit mäßigem Zucker (als ein Beispiel) und regelmäßigem Sport einfach nicht hin. Daher muss ich dann wieder mal die ZeroZucker-Kur anfangen (so wie heute, wünsch mir Erfolg) oder dann bald wieder mehr Sport treiben. Ich bin da wirklich entweder total diszipliniert oder eben gar nicht. Das Mittelding hält bei mir nie. Gäbe es da eine Pille: Ich würde sie sofort nehmen 🙌