

# **Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(**

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 10. Januar 2022 14:19**

Es ist für mich unglaublich. Ich hatte immer zu niedrigen Blutdruck. Plötzlich ist er viel zu hoch! Ich bin nicht übergewichtig und mache Sport (allerdings aktuell selten, daran muss ich was ändern). Auch an der Ernährung muss ich Schrauben (Salz, fettarm etc).

Ich habe einen Arztermin diese Woche. Da wird vermutlich erstmal eine 24h-Messung durchgeführt. Was ich vermeiden will, ist eine regelmäßige Medikamenteneinnahme. Daher dachte ich: frage mal das Forum mit seiner Schwarmintelligenz, was ich zusätzlich noch machen könnte. Ich habe zwar schon recherchiert, aber da lande ich oft bei sündhaft teuren Nahrungsergänzungsmittel.

Es würde einige meiner körperlichen „Gebrechen“ der letzten Wochen erklären, aber mal ernsthaft: liegt das nur am Alter und an zu vielen Chips?