

Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „laleona“ vom 10. Januar 2022 16:17

Mein Blutdruck war auch immer grottig und plötzlich ist er auch latent zu hoch. Ich habe auch leichtes Übergewicht, bin 50, aber allein daran kann's nun nicht liegen. Viele in meiner Familie väterlicherseits haben zu hohen Blutdruck, mütterlicherseits niemand. Viele Verwandte sind bei mir an den Folgen des unbehandelten Bluthochdrucks gestorben (Hirnblutungen, Herzinfarkte). Denn (so hat es mir die Ärztin erklärt): Das Blutdrucksenkmittel SCHONT die Gefäße. Denn (das hat mir ein Freund erklärt): Sind die Gefäße vom hohen Blutdruck erst einmal kaputt, kann man sie nicht wieder reparieren. Irreversibel quasi (wollte das schöne Wort hier nicht unerwähnt lassen).

Meine Tante, 82 Lenze jung, macht seit Jahren zusätzlich zu den Blutdrucktabletten Yoga und Meditation. Täglich ein Glaserl Rotwein gibt's bei ihr auch, angeblich hilft das auch.

Also, ich nehme nun seit 6 Monaten die Tabletten und bin nicht stolz drauf, habe aber noch keine Alternative gefunden, nur ergänzende Maßnahmen (der Arzt meinte, abnehmen brächte bei mir nicht so viel. Übergewicht zu gering).

Ergänzende Maßnahmen: Sport, gesunde Ernährung, Entspannung

Sollte sich durch meine ergänzenden Maßnahmen der Blutdruck soweit senken, dass bei der nächsten 24-Stunden-Messung ein zu niedriger Wert rauskommt, dann setze ich selbstverständlich die Tabletten ab. Wenn die Ärztin mir das empfiehlt.

Aber denk an deine Gefäße, kümmere dich jetzt gleich drum, irreversibel und so.