

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

**Beitrag von „Antimon“ vom 10. Januar 2022 16:27**

Gibt's leider. Ich neige auch zu hohem Blutdruck obwohl ich nicht übergewichtig und einigermaßen sportlich bin. Genetische Veranlagung und Stress sind zwei Faktoren, an die oft nicht gedacht werden. Mein Vater ist mit 54 an den Folgen von unbehandeltem Bluthochdruck gestorben, meine Mutter hatte das Problem auch, ist an nem Schlaganfall gestorben. Meist bringt man das Phänomen mit Übergewicht und Bewegungsmangel zusammen, aber so einfach ist es nicht. Ich muss (noch) keine Medikamente nehmen aber meine Hausärztin hat zuletzt recht das Gesicht verzogen. Wir beobachten das mal. Ne Kollegin von mir, noch schlanker als ich und auch immer in Bewegung hat einen systolischen Blutdruck von über 200, die muss täglich Medikamente nehmen. Man muss sich dafür nicht schämen oder so. Ja, Ernährung, Bewegung etc. kann man sicher erst mal alles optimieren, aber wenn's nicht hilft, dann ist es so und dann sind die Medikamente eben nötig.