

Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

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

Hinweise zu Ernährung und Bewegung findet man auf jeden Fall auf der Seite der Deutschen Herzstiftung. Das hat mir damals sehr geholfen, als bei mir Bluthochdruck diagnostiziert wurde, um auch an Kleinigkeiten zu schrauben, die mir vielleicht noch nicht bewusst sind. Ansonsten: Abwarten, was der Arzt sagt, Medikamente einnehmen wenn nötig und dann parallel versuchen über Ernährung/Bewegung die Blutdrucksenkung zu unterstützen. Ggf. ergibt sich daraus in der Folge die Möglichkeit die Medikamente zu reduzieren, wenn sich bei einer Kontrolle herausstellt, dass diese nicht mehr oder in geringerer Dosierung erforderlich sind. Akuten und anhaltenden Stress (wie von einer Pandemie beispielsweise) und genetische Prädisposition darf man nicht unterschätzen, egal wie schlank und fit man sein mag.