

Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 10. Januar 2022 19:28

[Sissymaus](#): Da hast du ein sehr angstbehaftetes Thema bei mir angeschnitten. (Darf ich fragen, wie alt du bist?), da ich, ähnlich wie Antimon, auch so eine Geschichte in der Familie habe. Wie wurde das bei dir festgestellt, beim Arzt, durch Zufall, hast du selbst gemessen?

Meine Großeltern sind allerdings allesamt 80+ geworden (z.T. mit Blutdruck-Medis, z.T. ohne), mein letzter Großelternteil hat bis dato ein stolzes Alter von 91 erreicht (trotz diversester Grunderkrankungen). Immerhin... Trotzdem habe ich meinen Blutdruck im Blick, allerdings habe ich mittlerweile sowas wie eine Messphobie. Sobald sich die Manschette um den Arm festzieht, krieg ich die Krise und eigentlich braucht man dann gar nicht mehr zu messen (mein Puls geht auch massiv hoch). Beim Arzt war meiner auch immer niedrig (bin 42 J.), seit 2 Jahren ist er dort plötzlich höher. Wenn ich aber daheim "blind" messe (2 Wochen lang morgens/abends, ohne die Werte anzusehen), um dann etwas später die Werte anzuschauen, ist der Schnitt immer um oder sogar unter 120/80. Bisher also noch im Rahmen (nur vereinzelte Werte mal leicht erhöht, aber morgens z.B. sehr niedrig, 105/70 und sowas).

Mein BMI ist zwischen 18 und 19, weitgehend gesunde Ernährung, 3x die Woche Sport (Ausdauer) - eigentlich ziemlich gut, trotzdem fürchte ich auch, dass mein Blutdruck Richtung 50 höher wird. Ich habe auch mal gelesen, dass er bei Frauen oft in oder nach den Wechseljahren höher wird und das Herz auch weniger geschützt ist, wenn der Östrogenspiegel sinkt.

Neben Sport (auch Dehn-Übungen sollen gut sein!), Ernährung und Rotwein (soll man aber wegen der Leber nicht zu früh beginnen... 😊) sollen auch Rote-Beete-Saft (🥬) und Weißdorn-, sowie Hibiskustee helfen und Atemübungen: täglich 10 min. sehr langsam und lange ein- und ausatmen. Mach ich leider immer erst dann, wenn ich den Stress im ganzen Körper spüre, eigentlich sollte man sich das angewöhnen wie das Zähneputzen.