

# Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 10. Januar 2022 20:23**

@Antimon ja, meine Myome sollen Mitte Februar raus. Auch ein Grund, warum ich das dringend angehen muss. Ich überlege schon, ob ich irgendwo anders eine 24h Messung herbekomme. Machen das auch Apotheken?

[Lehrerin2007](#)

Ich bin 47. noch vor 2 Jahren hatte ich einen Blutdruck der eher bei 110/90 lag. Nun plötzlich so hoch.

Ich hatte schon öfter mal beim Frauenarzt einen höheren Blutdruck (140/90), aber da hat nie jemand was gesagt. Beim Hausarzt meist zu niedrig.

Vor Weihnachten war ich beim Arzt wegen totaler Erschöpfung. Ich konnte plötzlich nachts nicht mehr schlafen (hat das womöglich auch mit dem Blutdruck zu tun??) und habe jede Nacht, auch am Wochenende, nur 4-5 Stunden Schlaf bekommen. Gepaart mit Stress in der Schule und beiden Kindern, hat mich das an den Rand der Erschöpfung gebracht. Der Arzt hat gemessen und sagte, der wäre mit 160:??? (Vergessen) zu hoch, aber das müsste nichts heißen, da er ja immer zu niedrig war. Er empfahl mir, dass ich erstmal zuhause messe, bevor sie weiter untersuchen.

Wie ich so bin, dachte ich: klar! Mache ich. Und weg war's aus dem Gedächtnis. Dann am Wochenende bei den Schwiegereltern fiel es mir wieder ein. Hab mir deren Gerät geliehen und mehrmals gemessen. Immer zu hoch. Naja, da bin ich dann doch nervös geworden.

Jetzt war ich grad ne halbe Stunde rudern. Hab mir vorgenommen, mindestens 3 Mal pro Woche was zu tun. Ich hab in letzter Zeit weniger Sport gemacht.

Du scheinst mir da wirklich gesünder zu leben [Lehrerin2007](#) als ich. BMI liegt bei mir bei 23. Sport mache ich beiweitem nicht regelmäßig. Ich habe Phasen, da mache ich viel und dann wieder nur einmal pro Woche.

Naja, ich versuche nun, etwas gesünder zu leben. Und ich muss es akzeptieren: ich gehe auf die 50 zu. Bald brauche ich eine Lesebrille, die Gebärmutter kommt raus und ich nehme Blutdrucktabletten. Irgendwie hat mir das Älterwerden bisher wenig ausgemacht, aber das plötzlich haut mich etwas aus den Socken.