

Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 10. Januar 2022 20:53

Zitat von Sissymaus

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.

Laut [Internisten im Netz](#) kann auch zu wenig Schlaf etwas mit Bluthochdruck zu tun haben. Und wenig Schlaf kann ja auch noch mehr Stress auslösen, wenn man müde ist und trotzdem Leistung bringen muss.