

# Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „karuna“ vom 10. Januar 2022 21:02

## Zitat von Sissymaus

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.

Naja, wir fangen ja jetzt überhaupt erst an, "älter" zu werden. Und ja, es macht Angst, wenn man eine chronische Erkrankung bekommt oder etwas merklich und irreversibel nicht mehr so funktioniert, wie es das bislang tat. "Getting old ain't for sissies."

Mein Rezept für alles ist Meditation. Ohne wäre ich schon längst verzweifelt.

Leben ist Leiden 