

# **Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(**

**Beitrag von „Antimon“ vom 10. Januar 2022 21:06**

Bei mir war das während der Zeit mit diesen seltsamen Schmerzen ziemlich krass. Da hatte ich systolisch ständig um die 160, habe mir ein eigenes Gerät gekauft. Ja, schlafen konnte ich da eben auch nicht und dann wurde das so ein richtiger Kreislauf. Kraftsport hilft übrigens auch den Blutdruck zu senken. Aber wenn er schon deutlich zu hoch ist, muss man das erst gut mit einem Arzt besprechen. Der akute Effekt während des Trainings ist, dass der Blutdruck erst mal steigt, aber langfristig verbessert er sich.

Wenn ich mir nicht gerade das Kreuz breche klappt es eigentlich mit 2 x Yoga und 2 - 3 x Ktaftraining pro Woche. Früher war es eben Kampfsport. Wenn sich das ganze Corona-Zeug wieder ein bisschen gelegt hat, will ich eigentlich ins Fitness-Boxen. Eine gewisse Regelmässigkeit ist da für mich sehr wichtig. Mir schlägt es extrem aufs Gemüt, wenn ich mich nicht bewegen kann und dann merke ich tatsächlich auch gleich sowas wie Herzklopfen etc. BMI hab ich grad mehr als auch schon, knapp 21.