

Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „Conni“ vom 10. Januar 2022 23:22

[Zitat von Sissymaus](#)

[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.

110/90 ist kein niedriger Blutdruck. Der 2. Wert (Diastole) wäre mit 80.

Der erste Wert (Systole) ist viel kurzfristiger zu beeinflussen und stärker stressabhängig als die Diastole. Daher vermutet dein Arzt da einen Zusammenhang. Meine Mutter hatte bei starkem Stress (Trauerfälle bei nahen Angehörigen, eigener Unfall) zu hohen Blutdruck, der nach ein paar Tagen wieder auf Normalwerte absank. Sie hat das jeweils mit was Pflanzlichem behandelt (von der Ärztin so empfohlen) und alle paar Stunden kontrolliert inklusive Telefonate mit der Ärztin. Irgendwann war der Blutdruck insgesamt zu hoch, sodass sie Medikamente nimmt.

Trotzdem ist es ja nicht gut, wenn du bei stressigem Leben immer wieder zu hohen Blutdruck hast.

(Ich bekomme die Werbung jetzt auch angezeigt.)