

Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „Antimon“ vom 11. Januar 2022 14:39

Man muss bei dem Thema schon auch sehen, dass die Messlatte für "zu hoch" in den letzten Jahren deutlich nach unten korrigiert wurde. Das hat sicher seine Berechtigung, man braucht nur zu schauen, wer an Covid schwer erkrankt oder gar stirbt. Bluthochdruck ist ein eindeutiger Risikofaktor. Auf der anderen Seite zählt aber schon auch noch, was die Ursache für den Bluthochdruck ist, wie viel zu hoch er ist und ob es Komorbiditäten gibt. Zudem verändert sich mit der Zeit auch unsere gesellschaftliche Erwartungshaltung im Bezug auf die körperliche Gesundheit im Alter. Auch das wiederum hat auf der einen Seite seine Berechtigung auf der anderen Seite muss man schon auch akzeptieren, dass man mit 40 oder 50 halt nicht mehr "jung" ist. Biologisch gesehen verschiebt sich das Gleichgewicht schon ab etwa 25 in Richtung Verfall. Der lässt sich dann nur noch verlangsamen aber halt auch nicht beliebig. Ich glaube, ich habe wirklich mit der Diagnose "Hüftarthrose" zum ersten Mal richtig auf die Fresse bekommen, das hat nen Moment gedauert, bis ich das verdaut hatte. Unterdessen geht's mir aber doch recht gut mit dem Älterwerden. Man muss sich nicht mehr ständig beweisen und wenn der Körper nicht mehr ganz so tut, wie er soll, dann darf er das auch. Andererseits freue ich mich dann immer, was eben doch noch alles so geht. Also meine Schüler können bei weitem nicht alle ne Rumpfbeuge mit den Händen auf dem Boden, ich schaff das auch mit nem kaputten Rücken. Ich habe mir angewöhnt das so rum zu betrachten 😊