

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

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 11. Januar 2022 15:32**

@Antimon das ist eine gute Einstellung! So sollte man es sehen. Ich brauche dazu grad noch ein bisschen. Aber es wird.

Mittlerweile kann ich sagen, dass es mir eigentlich schon seit einigen Wochen schlechter geht. Ich habe es auf die Myome geschoben, aber ich glaube, das der Bluthochdruck das wahre Übel ist. Ständig Kopfschmerzen, nächtliche Schlafstörungen mit aufwachen und einem Gefühl, als hätte ich 10 Tassen Red Bull intus.

Ich hoffe nur, dass man das schnell in den Griff bekommt. Mich hat es jedenfalls dazu bewogen, meine Ernährungsweise zu überarbeiten und mehr Sport zu machen. Hilft ja nix.