

# Bluthochdruck: ich? Ja, tatsächlich:(

Beitrag von „Sissymaus“ vom 10. Januar 2022 14:19

Es ist für mich unglaublich. Ich hatte immer zu niedrigen Blutdruck. Plötzlich ist er viel zu hoch! Ich bin nicht übergewichtig und mache Sport (allerdings aktuell selten, daran muss ich was ändern). Auch an der Ernährung muss ich Schrauben (Salz, fettarm etc).

Ich habe einen Arzttermin diese Woche. Da wird vermutlich erstmal eine 24h-Messung durchgeführt. Was ich vermeiden will, ist eine regelmäßige Medikamenteneinnahme. Daher dachte ich: frage mal das Forum mit seiner Schwarmintelligenz, was ich zusätzlich noch machen könnte. Ich habe zwar schon recherchiert, aber da lande ich oft bei sündhaft teuren Nahrungsergänzungsmitteln.

Es würde einige meiner körperlichen „Gebrechen“ der letzten Wochen erklären, aber mal ernsthaft: liegt das nur am Alter und an zu vielen Chips?

---

Beitrag von „Websheriff“ vom 10. Januar 2022 14:24

## Zitat von Sissymaus

Blutdruck. Plötzlich ist er viel zu hoch! Ich bin nicht übergewichtig und mache Sport (allerdings aktuell selten, daran muss ich was ändern). Auch an der Ernährung muss ich Schrauben (Salz, fettarm etc).

Besser erst mal nicht hier fragen oder danach googlen, sondern ärztliche Diagnose abwarten, sonst kommt bei der von dir dargestellten Situation Folgendes raus:

## Zitat

**Achtung:** Bei plötzlichem, massivem Blutdruckanstieg mit Anzeichen von Organschäden ([Hypertensiver Notfall](#)) sofort den Notarzt alarmieren (Notrufnummer: 112)!

Quelle: <https://www.netdokter.de/krankheiten/bluthochdruck/>

---

## **Beitrag von „Zauberwald“ vom 10. Januar 2022 14:46**

Seltsamerweise wollen gerade viele Blutdruckpatienten die Medikamenteneinnahme vermeiden. Warum eigentlich? Das kann wichtige negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Ich würde den Arzttermin abwarten. Sicher kann man durch gesunde Lebensweise den Blutdruck verbessern, aber ich würde erst einmal Medikamente nicht unbedingt ablehnen.

Ich muss seit ca. 9 Jahren Schilddrüsenmedikamente schlucken und der Arzt sagt, das geht so weiter bis zu meinem Ableben. Die kann ich durch nichts ersetzen. Allerdings geht es mir seit der Diagnose und den Tabletten um Einiges besser als vorher.

---

## **Beitrag von „laleona“ vom 10. Januar 2022 16:17**

Mein Blutdruck war auch immer grottig und plötzlich ist er auch latent zu hoch. Ich habe auch leichtes Übergewicht, bin 50, aber allein daran kann's nun nicht liegen. Viele in meiner Familie väterlicherseits haben zu hohen Blutdruck, mütterlicherseits niemand. Viele Verwandte sind bei mir an den Folgen des unbehandelten Bluthochdrucks gestorben (Hirnblutungen, Herzinfarkte). Denn (so hat es mir die Ärztin erklärt): Das Blutdrucksenkmittel SCHONT die Gefäße. Denn (das hat mir ein Freund erklärt): Sind die Gefäße vom hohen Blutdruck erst einmal kaputt, kann man sie nicht wieder reparieren. Irreversibel quasi (wollte das schöne Wort hier nicht unerwähnt lassen).

Meine Tante, 82 Lenze jung, macht seit Jahren zusätzlich zu den Blutdrucktabletten Yoga und Meditation. Täglich ein Glaserl Rotwein gibt's bei ihr auch, angeblich hilft das auch.

Also, ich nehme nun seit 6 Monaten die Tabletten und bin nicht stolz drauf, habe aber noch keine Alternative gefunden, nur ergänzende Maßnahmen (der Arzt meinte, abnehmen brächte bei mir nicht so viel. Übergewicht zu gering).

Ergänzende Maßnahmen: Sport, gesunde Ernährung, Entspannung

Sollte sich durch meine ergänzenden Maßnahmen der Blutdruck soweit senken, dass bei der nächsten 24-Stunden-Messung ein zu niedriger Wert rauskommt, dann setze ich selbstverständlich die Tabletten ab. Wenn die Ärztin mir das empfiehlt.

Aber denk an deine Gefäße, kümmere dich jetzt gleich drum, irreversibel und so.

---

## **Beitrag von „karuna“ vom 10. Januar 2022 16:26**

### Zitat von Zauberwald

Seltsamerweise wollen gerade viele Blutdruckpatienten die Medikamenteneinnahme vermeiden. Warum eigentlich? Das kann wichtige negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Ich würde den Arzttermin abwarten. Sicher kann man durch gesunde Lebensweise den Blutdruck verbessern, aber ich würde erst einmal Medikamente nicht unbedingt ablehnen.

Ich muss seit ca. 9 Jahren Schilddrüsenmedikamente schlucken und der Arzt sagt, das geht so weiter bis zu meinem Ableben. Die kann ich durch nichts ersetzen. Allerdings geht es mir seit der Diagnose und den Tabletten um Einiges besser als vorher.

Schilddrüsenhormone kann man zum Glück relativ unkompliziert substituieren. Und muss man auch, ohne lebt sich schlecht. Das hat aber mit dem Symptom 'Bluthochdruck' nicht das Geringste gemein und bevor ich eine dauerhafte Medikation nehme, die natürlich Nebenwirkungen hat, schaue ich erst mal, was alternativ helfen könnte. Vor der Diagnose irgendwas zu behandeln geht aber nicht.

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 10. Januar 2022 16:27**

Gibt's leider. Ich neige auch zu hohem Blutdruck obwohl ich nicht übergewichtig und einigermaßen sportlich bin. Genetische Veranlagung und Stress sind zwei Faktoren, an die oft nicht gedacht werden. Mein Vater ist mit 54 an den Folgen von unbehandeltem Bluthochdruck gestorben, meine Mutter hatte das Problem auch, ist an nem Schlaganfall gestorben. Meist bringt man das Phänomen mit Übergewicht und Bewegungsmangel zusammen, aber so einfach ist es nicht. Ich muss (noch) keine Medikamente nehmen aber meine Hausärztin hat zuletzt recht das Gesicht verzogen. Wir beobachten das mal. Ne Kollegin von mir, noch schlanker als ich und auch immer in Bewegung hat einen systolischen Blutdruck von über 200, die muss täglich Medikamente nehmen. Man muss sich dafür nicht schämen oder so. Ja, Ernährung, Bewegung etc. kann man sicher erst mal alles optimieren, aber wenn's nicht hilft, dann ist es so und dann sind die Medikamente eben nötig.

---

### **Beitrag von „Anfaengerin“ vom 10. Januar 2022 16:36**

### Zitat von Zauberwald

Seltsamerweise wollen gerade viele Blutdruckpatienten die Medikamenteneinnahme vermeiden. Warum eigentlich? Das kann wichtige negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Ich würde den Arzttermin abwarten. Sicher kann man durch gesunde Lebensweise den Blutdruck verbessern, aber ich würde erst einmal Medikamente nicht unbedingt ablehnen.

Ich muss seit ca. 9 Jahren Schilddrüsenmedikamente schlucken und der Arzt sagt, das geht so weiter bis zu meinem Ableben. Die kann ich durch nichts ersetzen. Allerdings geht es mir seit der Diagnose und den Tabletten um Einiges besser als vorher.

Ich nehme seit 45 Jahren Schilddrüsenmedikamente - schlechte Einstellung merke ich gleich. Nach Kopfschmerzepisoden nehme ich seit einiger Zeit eine minimale Dosis Blutdrucksenker - und fühle mich wesentlich besser.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 10. Januar 2022 17:16**

Hinweise zu Ernährung und Bewegung findet man auf jeden Fall auf der Seite der Deutschen Herzstiftung. Das hat mir damals sehr geholfen, als bei mir Bluthochdruck diagnostiziert wurde, um auch an Kleinigkeiten zu schrauben, die mir vielleicht noch nicht bewusst sind. Ansonsten: Abwarten, was der Arzt sagt, Medikamente einnehmen wenn nötig und dann parallel versuchen über Ernährung/Bewegung die Blutdrucksenkung zu unterstützen. Ggf. ergibt sich daraus in der Folge die Möglichkeit die Medikamente zu reduzieren, wenn sich bei einer Kontrolle herausstellt, dass diese nicht mehr oder in geringerer Dosierung erforderlich sind. Akuten und anhaltenden Stress (wie von einer Pandemie beispielsweise) und genetische Prädisposition darf man nicht unterschätzen, egal wie schlank und fit man sein mag.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 10. Januar 2022 17:48**

Das ist (auch) genetisch bedingt. Ich würde den Arzttermin abwarten, mich beraten lassen und die Medikamente nehmen, schon die Gefäße.

### **Beitrag von „gingergirl“ vom 10. Januar 2022 18:00**

Regelmäßiges Blutspenden hilft nachweislich um gegen moderaten Bluthochdruck vorzugehen.

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 10. Januar 2022 18:20**

Ich habe auch schon öfters gehört, dass Leute, die in ganz jungen Jahren immer niedrigen Blutdruck hatten, im Laufe der Zeit einen zu hohen bekamen. Das scheint gar nicht so selten zu sein.

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 10. Januar 2022 18:51**

Danke Euch allen für die Infos. Das ist schon sehr erhellend.

Ich hab mich vorhin nicht gut gefühlt und bin zum Arzt. EKG unauffällig, Blutdruck aber wirklich stark erhöht. Glücklicherweise nur der obere Wert. Hier zuhause war der untere extrem hoch und ich dazu Herzrasen und Schwindel bekam (wahrscheinlich Plötzliche Panik), bin ich dann doch mal los.

Nun muss ich 14 Tage warten auf das 24-h-Blutdruck-Gerät. Danach werden wohl erstmal Tabletten kommen....

Der Arzt sagte was von Untersuchung der Nieren: Auch die können das auslösen.

Ich danke Euch jedenfalls für die durchaus beruhigenden Worte, dass eben doch viele das haben und damit auch leben.

---

### **Beitrag von „Antimon“ vom 10. Januar 2022 19:25**

Gell... Man fühlt sich gleich nicht mehr ganz so schlecht wenn man merkt, es gibt ne Menge anderer Leute mit dem Problem und das Leben geht irgendwie weiter. Ging mir mit der Arthrose so, das hat mich im ersten Moment auch total umgehauen. Und irgendwie ist es doch

auch die Erkenntnis, man ist keine 20 mehr. Was macht eigentlich dein Myom? Das war doch auch noch ne Baustelle, ne?

---

### Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 10. Januar 2022 19:28

[Sissymaus](#): Da hast du ein sehr angstbehaftetes Thema bei mir angeschnitten. (Darf ich fragen, wie alt du bist?), da ich, ähnlich wie Antimon, auch so eine Geschichte in der Familie habe. Wie wurde das bei dir festgestellt, beim Arzt, durch Zufall, hast du selbst gemessen?

Meine Großeltern sind allerdings allesamt 80+ geworden (z.T. mit Blutdruck-Medis, z.T. ohne), mein letzter Großelternteil hat bis dato ein stolzes Alter von 91 erreicht (trotz diversester Grunderkrankungen). Immerhin... Trotzdem habe ich meinen Blutdruck im Blick, allerdings habe ich mittlerweile sowas wie eine Messphobie. Sobald sich die Manschette um den Arm festzieht, krieg ich die Krise und eigentlich braucht man dann gar nicht mehr zu messen (mein Puls geht auch massiv hoch). Beim Arzt war meiner auch immer niedrig (bin 42 J.), seit 2 Jahren ist er dort plötzlich höher. Wenn ich aber daheim "blind" messe (2 Wochen lang morgens/abends, ohne die Werte anzusehen), um dann etwas später die Werte anzuschauen, ist der Schnitt immer um oder sogar unter 120/80. Bisher also noch im Rahmen (nur vereinzelte Werte mal leicht erhöht, aber morgens z.B. sehr niedrig, 105/70 und sowas).

Mein BMI ist zwischen 18 und 19, weitgehend gesunde Ernährung, 3x die Woche Sport (Ausdauer) - eigentlich ziemlich gut, trotzdem fürchte ich auch, dass mein Blutdruck Richtung 50 höher wird. Ich habe auch mal gelesen, dass er bei Frauen oft in oder nach den Wechseljahren höher wird und das Herz auch weniger geschützt ist, wenn der Östrogenspiegel sinkt.

Neben Sport (auch Dehn-Übungen sollen gut sein!), Ernährung und Rotwein (soll man aber wegen der Leber nicht zu früh beginnen... 😊) sollen auch Rote-Beete-Saft (🥬) und Weißdorn-, sowie Hibiskustee helfen und Atemübungen: täglich 10 min. sehr langsam und lange ein- und ausatmen. Mach ich leider immer erst dann, wenn ich den Stress im ganzen Körper spüre, eigentlich sollte man sich das angewöhnen wie das Zähneputzen.

---

### Beitrag von „Fallen Angel“ vom 10. Januar 2022 20:02

Laut der Seite der Deutschen Herzstiftung ([Klick](#)) hilft auch eine mediterrane Kost beim Senken des Bluthochdrucks. Auch sollte man wenig Alkohol trinken und nicht rauchen.

---

## Beitrag von „Sissymaus“ vom 10. Januar 2022 20:23

@Antimon ja, meine Myome sollen Mitte Februar raus. Auch ein Grund, warum ich das dringend angehen muss. Ich überlege schon, ob ich irgendwo anders eine 24h Messung herbekomme. Machen das auch Apotheken?

### [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.

Wie ich so bin, dachte ich: klar! Mache ich. Und weg war's aus dem Gedächtnis. Dann am Wochenende bei den Schwiegereltern fiel es mir wieder ein. Hab mir deren Gerät geliehen und mehrmals gemessen. Immer zu hoch. Naja, da bin ich dann doch nervös geworden.

Jetzt war ich grad ne halbe Stunde rudern. Hab mir vorgenommen, mindestens 3 Mal pro Woche was zu tun. Ich hab in letzter Zeit weniger Sport gemacht.

Du scheinst mir da wirklich gesünder zu leben [Lehrerin2007](#) als ich. BMI liegt bei mir bei 23. Sport mache ich beiweitem nicht regelmäßig. Ich habe Phasen, da mache ich viel und dann wieder nur einmal pro Woche.

Naja, ich versuche nun, etwas gesünder zu leben. 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.

---

## Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 10. Januar 2022 20:33

#### [Zitat von Sissymaus](#)

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.

Das kann ja durchaus auch den Blutdruck steigen lassen, insbesondere Schlafmangel und starker Stress. Da solltest du parallel auch ansetzen.

---

#### **Beitrag von „karuna“ vom 10. Januar 2022 20:44**

Irgendwie mysteriös, was mir als Werbung angezeigt wird...

[Screenshot 20220110 204316 autoscaled.jpg](#)

---

#### **Beitrag von „gingergirl“ vom 10. Januar 2022 20:47**

Bei mir im Kollegium häufen sich übrigens die Bluthochdruckdiagnosen. Darunter sehr fitte Sportlehrer. Ich behaupte mal, der zusätzliche Stress durch Schule unter Pandemiebedingungen hat Spuren hinterlassen.

---

#### **Beitrag von „Fallen Angel“ vom 10. Januar 2022 20:53**

#### [Zitat von Sissymaus](#)

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.



Laut [Internisten im Netz](#) kann auch zu wenig Schlaf etwas mit Bluthochdruck zu tun haben. Und wenig Schlaf kann ja auch noch mehr Stress auslösen, wenn man müde ist und trotzdem Leistung bringen muss.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 10. Januar 2022 20:54**

nachdem ich schon nach dem "Frauenthread" durchaus Erkenntnisse hatte, kriege ich hier langsam Panik... Ich habe mein Leben lang zu niedrigen Blutdruck und habe erst vor Kurzem erfahren, dass meine Mutter, von der ich mein Leben lang dachte, dass sie unter zu hohen Blutdruck leidet, doch erst im Alter das entwickelt hat (und davor nur "Weißkittelhochdruck" hatte).

Vielleicht sollte ich doch vorsorglich mit Rotwein anfangen.

---

### **Beitrag von „laleona“ vom 10. Januar 2022 20:56**

Ganz schrecklich schlecht konnte ich schlafen, als ich eine unbemerkte Unterfunktion der Schilddrüse hatte. Ständig müde, kalt (sogar in der Badewanne!), konnte nie vor 3 oder 4 schlafen und um 6 wieder raus. Lass die Schilddrüse mal mit überprüfen.

---

### **Beitrag von „laleona“ vom 10. Januar 2022 20:58**

[chilipaprika](#) : Ich lache wegen dem Rotwein!

Und ja, Blutdruck sollte man ab 50 oder 45 mal überprüfen lassen. Ich selbst hätte von mir NIE gedacht, dass meiner zu hoch ist. Er war früher immer so 100 zu 60 oder so. Erst, als mein Bruder daran starb, hab ich meinen Blutdruck zur Sicherheit überprüfen lassen. Und siehe da...

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 10. Januar 2022 21:01**

#### Zitat von laleona

Ganz schrecklich schlecht konnte ich schlafen, als ich eine unbemerkte Unterfunktion der Schilddrüse hatte. Ständig müde, kalt (sogar in der Badewanne!), konnte nie vor 3 oder 4 schlafen und um 6 wieder raus. Lass die Schilddrüse mal mit überprüfen.

Schon erledigt. Alles ok.

---

### **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 

---

### **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 Ktafraining 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.

---

### **Beitrag von „Kris24“ vom 10. Januar 2022 21:22**

Ich habe jetzt dank euch gerade ein gutes Messgerät bestellt. (Ich hatte bisher nur ein sehr einfaches und auch niedrigen Blutdruck, bin aber auch über 50.)

Meine letzte kurzfristig entschiedene Bestellung war ein CO2-Messgerät auch dank eines Threads hier im Forum. Langsam wird es teuer hier zu lesen. 😊

(Ich bin aber dankbar über das CO2-Gerät und hoffe, dass mich das Blutdruckmessgerät auch beruhigen wird.)

---

### **Beitrag von „laleona“ vom 10. Januar 2022 21:26**

Natürlich muss es heißen: wegen des Rotweins. Wie konnte mir der Lapsus nur unterlaufen oder so.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 10. Januar 2022 21:41**

nach ein paar Gläsern darf man die Fälle verwechseln.

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 10. Januar 2022 22:43**

Ich geh jetzt Blutdruck messen und Rotwein trinken. 😊

---

## 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 hohem 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 hohem Blutdruck hast.

(Ich bekomme die Werbung jetzt auch angezeigt.)

---

## Beitrag von „Meer“ vom 11. Januar 2022 06:36

Manchmal ist sowas ja auch einfach genetische Veranlagung. Bei meinem Partner wurde mit Mitte 20 Bluthochdruck festgestellt, zu der Zeit hat er mind. dreimal die Woche Sport gemacht. Man hat ihn damals komplett auf den Kopf gestellt, aber alles ok. Es liegt einfach in seiner Familie. Er nimmt seitdem die Tabletten und alles ist ok. Eben auch um die Gefäße zu schonen.

---

### **Beitrag von „karuna“ vom 11. Januar 2022 10:18**

Wusstet ihr, dass auch zunehmend Kinder unter Bluthochdruck leiden?

Fundierte Informationen, Anlaufstellen, Messgeräte und Apps findet man hier:

<https://www.hochdruckliga.de/betroffene/uebersicht>

---

### **Beitrag von „s3g4“ vom 11. Januar 2022 12:08**

#### Zitat von Zauberwald

Seltsamerweise wollen gerade viele Blutdruckpatienten die Medikamenteneinnahme vermeiden. Warum eigentlich? Das kann wichtige negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Ich würde den Arzttermin abwarten. Sicher kann man durch gesunde Lebensweise den Blutdruck verbessern, aber ich würde erst einmal Medikamente nicht unbedingt ablehnen.

Ich muss seit ca. 9 Jahren Schilddrüsenmedikamente schlucken und der Arzt sagt, das geht so weiter bis zu meinem Ableben. Die kann ich durch nichts ersetzen. Allerdings geht es mir seit der Diagnose und den Tabletten um Einiges besser als vorher.

Weil man die Ursache und nicht das Symptom bekämpfen möchte. Ich würde auch alles tun, um keine Medikation zu erhalten.

---

### **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 😊

---

### **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.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 11. Januar 2022 15:55**

Dieses "Red Bull-Gefühl" klingt tatsächlich nach dem Blutdruck als Ursache. Das hatte ich auch, ehe bei mir der Bluthochdruck festgestellt wurde.

---

**Beitrag von „MrsPace“ vom 11. Januar 2022 18:18**

[Sissymaus](#)

Ich kann dir einen Hund empfehlen.

[Guckst du hier!](#)

---

**Beitrag von „laleona“ vom 11. Januar 2022 18:41**

[Zitat von MrsPace](#)

[Sissymaus](#)

Ich kann dir einen Hund empfehlen.

[Guckst du hier!](#)

Zeig ich meinem Mann. Besser, zeigt ihr es meinem Mann, gaaaaaaaaaaaaanz zufällig.

---

**Beitrag von „pepe“ vom 11. Januar 2022 19:29**

*Hund tut Blutdruck gut*



Wem nicht... wem nicht...?

---

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 11. Januar 2022 21:44**

[MrsPace](#) na, da wäre mein Mann auch sehr von angetan 🤔 vielleicht sollten wir doch noch mal drüber nachdenken.

[CDL](#) dann kannst du das bestätigen? Ich habe auch immer mehr das Gefühl, dass das die Ursache sein muss. wie lange hast du dich damit rumgeärgert? Wie hast du es herausgefunden?

---

### Beitrag von „CDL“ vom 11. Januar 2022 22:29

Bestätigen wäre insofern zu hoch gegriffen, als ich weder Ärztin bin, noch dich persönlich erlebe, aber es klingt, wie das, was ich damals erlebt habe und wie es mir über Wochen hinweg ging, ohne eine Ursache zu kennen. Ich dachte damals, das wäre eine neue Spezialtraumafolge, weil Schlafstörungen normal sind und diese sich physisch "neu" angefühlt hatten, deshalb habe ich das lange (Wochen) nicht weiter verfolgt- in Therapie war ich ja. Meine Frauenärztin hat dann bei einer Untersuchung den Blutdruck gecheckt und mir, weil dieser stark erhöht war geraten, das abklären zu lassen. Ich erinnere mich noch, wie groß damals meine Angst war, da meine verstorbene Mutter auch früh Blutdruckprobleme bekommen hatte. So etwas befeuert dann natürlich Phantasie und persönliche Ängste. Bei der 24h-Messung kam dann tatsächlich heraus, dass der Blutdruck erhöht war. Bereits nachdem ich das erste Medikament bekommen hatte (das damals nicht ausgereicht hatte, weshalb ich nach einem knappen Monat noch ein Diuretikum verordnet bekommen habe) ist dieses Gefühl innerhalb kürzester Zeit fast komplett verschwunden (vollends weg war es dann mit der richtigen medikamentösen Einstellung nach etwa 4 Wochen). Für mich ist dieses Gefühl tatsächlich bis heute (muss seit einigen Jahren keine Blutdruckmedis mehr nehmen) ein Indikator, wann mein Blutdruck zu hoch ist. Im Herbst hatte ich das mal wieder vor lauter Stress, da waren dann prompt meine Blutdruckwerte auch über einige Wochen hinweg zu hoch, ehe sie sich wieder normalisiert haben.

---

### Beitrag von „MrsPace“ vom 12. Januar 2022 13:45

#### [Zitat von Sissymaus](#)

[MrsPace](#) na, da wäre mein Mann auch sehr von angetan 😊 vielleicht sollten wir doch noch mal drüber nachdenken.

[CDL](#) dann kannst du das bestätigen? Ich habe auch immer mehr das Gefühl, dass das die Ursache sein muss. wie lange hast du dich damit rumgeärgert? Wie hast du es herausgefunden?



Ich kann's absolut empfehlen! Bin auch über meinen Gatten ans Thema Hund rangekommen. Er führt seit er ein Teenie ist Labrador Retriever im Dummysport. (Die Schwiegereltern züchten Labbis.) Seit knapp vier Jahren hab ich nun einen eigenen Hund und mache mit ihm Rettungshundearbeit. 2023 zieht dann Hund Numero 3 ein da der aktive Hund von meinem Mann demnächst in Rente geht.

---

### Beitrag von „CDL“ vom 12. Januar 2022 14:29

#### Zitat von MrsPace

Ich kann's absolut empfehlen! Bin auch über meinen Gatten ans Thema Hund rangekommen. Er führt seit er ein Teenie ist Labrador Retriever im Dummysport. (Die Schwiegereltern züchten Labbis.) Seit knapp vier Jahren hab ich nun einen eigenen Hund und mache mit ihm Rettungshundearbeit. 2023 zieht dann Hund Numero 3 ein da der aktive Hund von meinem Mann demnächst in Rente geht.

Nachdem mein Goldkind ja auch der Großfamilie Retriever angehört kann ich auf jeden Fall bestätigen, dass diese bei allen möglichen gesundheitlichen Problemen hilfreich sind. Und ja, gerade Stress ist etwas, was meine irre kleine Knutschkugel perfekt runterregulieren kann dank ausgedehnter Schmuseeinheiten. Reicht aber trotzdem manchmal nicht, um den Blutdruck runterzubekommen. 😊

---

### Beitrag von „chilipaprika“ vom 12. Januar 2022 14:44

Neben dem wichtigen Hinweis, dass Medikamente nicht ausschließlich durch einen Hund ersetzt werden können, noch der Hinweis:

so ein kleines Wesen nimmt aber auch das Herz. Es ist danach nie wieder wie vorher. Der Blutdruck ist vielleicht (vermutlich / hoffentlich / sicher...) niedriger, aber das Herz ist für immer verloren / vergeben.

---

### Beitrag von „fossi74“ vom 12. Januar 2022 15:25

Kein Problem. Da gibts doch jetzt diese genmanipulierten Schweineherzen, die man dann einsetzen kann.

---

### **Beitrag von „MrsPace“ vom 12. Januar 2022 16:08**

#### Zitat von CDL

Nachdem mein Goldkind ja auch der Großfamilie Retriever angehört kann ich auf jeden Fall bestätigen, dass diese bei allen möglichen gesundheitlichen Problemen hilfreich sind. Und ja, gerade Stress ist etwas, was meine irre kleine Knutschkugel perfekt runterregulieren kann dank ausgedehnter Schmuseeinheiten. Reicht aber trotzdem manchmal nicht, um den Blutdruck runterzubekommen. 😊

Was hast du für einen Retriever?

Ich hab keinen Retriever sondern einen „richtigen“ Jagdhund. Das sage ich immer um meinen Mann aufzuziehen. 😊👉

---

### **Beitrag von „Humblebee“ vom 12. Januar 2022 16:34**

Aber sagt mal: Wer kümmert sich denn tagsüber um eure Hunde? Ich möchte allein schon aus dem Grund, dass mein Lebensgefährte erst gegen 17/17:30 Uhr nach Hause kommt und ich oft auch erst gegen 16 Uhr, keinen Hund haben, weil ich ihn nicht so lange allein lassen möchte. Eine ganze Reihe meiner KuK haben auch Hunde, aber die wohnen entweder am Schulort (sind also früher daheim als ich), arbeiten Teilzeit (sie selbst oder die/der Lebenspartner/in) oder viel im Homeoffice oder sie haben jemanden, der sich tagsüber um das Tier kümmern kann, z. B. nebenan wohnende Verwandte.

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 12. Januar 2022 17:35**

#### Zitat von MrsPace

Ich kann's absolut empfehlen! Bin auch über meinen Gatten ans Thema Hund rangekommen. Er führt seit er ein Teenie ist Labrador Retriever im Dummysport. (Die Schwiegereltern züchten Labbis.) Seit knapp vier Jahren hab ich nun einen eigenen Hund und mache mit ihm Rettungshundearbeit. 2023 zieht dann Hund Numero 3 ein da der aktive Hund von meinem Mann demnächst in Rente geht.

Ah, dann kann ich mich also vertrauensvoll an Dich wenden, wenn wir einen haben wollen?

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 12. Januar 2022 17:36**

#### Zitat von Humblebee

Aber sagt mal: Wer kümmert sich denn tagsüber um eure Hunde? Ich möchte allein schon aus dem Grund, dass mein Lebensgefährte erst gegen 17/17:30 Uhr nach Hause kommt und ich oft auch erst gegen 16 Uhr, keinen Hund haben, weil ich ihn nicht so lange allein lassen möchte. Eine ganze Reihe meiner KuK haben auch Hunde, aber die wohnen entweder am Schulort (sind also früher daheim als ich), arbeiten Teilzeit (sie selbst oder die/der Lebenspartner/in) oder viel im Homeoffice oder sie haben jemanden, der sich tagsüber um das Tier kümmern kann, z. B. nebenan wohnende Verwandte.

Mein mann würde ihn mit in Büro nehmen. ich selbst wohne 7 Minuten von der Schule entfernt, könnte also auch mal schnell heim. Mitnehmen dürfte ich ihn zB auch. Wir haben Kollegen in den Werkstätten, die auch ihre Hunde bei haben. Gehen würde das schon...

---

### **Beitrag von „Humblebee“ vom 12. Januar 2022 17:46**

#### Zitat von Sissymaus

Mein mann würde ihn mit in Büro nehmen. ich selbst wohne 7 Minuten von der Schule entfernt, könnte also auch mal schnell heim. Mitnehmen dürfte ich ihn zB auch. Wir haben Kollegen in den Werkstätten, die auch ihre Hunde bei haben. Gehen würde das

schon...

Das ist dann natürlich gut machbar bei dir bzw. euch!

Dass Kolleg\*innen ihren Hund mit in die Schule genommen habe, war bei uns bisher nur bei Zeugniskonferenzen oder Teamsitzungen der Fall. Mal ist es der Hund, mal das Kind - mangels Betreuungsmöglichkeit 😊 .

---

### Beitrag von „CDL“ vom 12. Januar 2022 20:28

#### Zitat von MrsPace

Was hast du für einen Retriever?

Ich hab keinen Retriever sondern einen „richtigen“ Jagdhund. Das sage ich immer um meinen Mann aufzuziehen. 😊👍

Entschuldige bitte, mein Fehler, ich dachte, ihr hättet nur Labbis, nachdem du die Zucht der Schwiegereltern erwähnt hattest und dass dein Mann diese führt.

Mein "Goldkind" ist selbstredend ein Golden Retriever. Die liebe ich einfach! ❤️

---

### Beitrag von „CDL“ vom 12. Januar 2022 20:38

#### Zitat von Humblebee

Aber sagt mal: Wer kümmert sich denn tagsüber um eure Hunde? Ich möchte allein schon aus dem Grund, dass mein Lebensgefährte erst gegen 17/17:30 Uhr nach Hause kommt und ich oft auch erst gegen 16 Uhr, keinen Hund haben, weil ich ihn nicht so lange allein lassen möchte. Eine ganze Reihe meiner KuK haben auch Hunde, aber die wohnen entweder am Schulort (sind also früher daheim als ich), arbeiten Teilzeit (sie selbst oder die/der Lebenspartner/in) oder viel im Homeoffice oder sie haben jemanden, der sich tagsüber um das Tier kümmern kann, z. B. nebenan wohnende Verwandte.

Ich habe eine 70%-Stelle mit einem festen freien Tag in der Woche und maximal 6 Stunden am Tag (gehört bei mir zu den Schutzmaßnahmen wegen der Schwerbehinderung im Rahmen der Integrationsvereinbarung). Exakt an einem Tag in der Woche musste mein Hund letztes und muss sie dieses Schuljahr tapfer sein, weil ich 6 Schulstunden lang Unterricht habe. Das klappt, weil ich direkt bevor und nachdem ich gehe/komme mit ihr spazieren gehe. An allen anderen Wochentagen habe ich dann nur noch 3-4 Schulstunden Unterricht, teilweise sogar mit mehrstündiger Pause dazwischen, während der ich nachhause fahre und den Hund rauslasse/durchkuschle. Wenn es ihr mal schlecht gehen sollte oder ich Konferenznachmittage habe, habe ich Menschen, die sie mal rausbringen oder den Nachmittag über bei sich haben.

Wir haben zum Glück keinen klassischen Bürojob, dazu kommen die Grenzen bei den Arbeitszeiten in meinem Fall, so dass ich das auch alleine gut hinbekommen im Regelfall. Morgen ist sie z.B. wieder nur knapp 4h alleine, ehe ich nachhause komme und sie mich wieder ganz für sich hat, genau wie heute den gesamten Nachmittag über.

---

## Beitrag von „chilipaprika“ vom 12. Januar 2022 21:12

### [Zitat von Humblebee](#)

Aber sagt mal: Wer kümmert sich denn tagsüber um eure Hunde? Ich möchte allein schon aus dem Grund, dass mein Lebensgefährte erst gegen 17/17:30 Uhr nach Hause kommt und ich oft auch erst gegen 16 Uhr, keinen Hund haben, weil ich ihn nicht so lange allein lassen möchte. Eine ganze Reihe meiner KuK haben auch Hunde, aber die wohnen entweder am Schulort (sind also früher daheim als ich), arbeiten Teilzeit (sie selbst oder die/der Lebenspartner/in) oder viel im Homeoffice oder sie haben jemanden, der sich tagsüber um das Tier kümmern kann, z. B. nebenan wohnende Verwandte.

Das ist zwar definitiv ein wichtiger Punkt (und hat auch unseren Wohnort mitbestimmt), aber wichtig ist auch: Hunde brauchen Ruhe und schlafen / dösen 18 Stunden am Tag. Da ein Hund kein richtiges Zeitgefühl hat, ist es für ihn kein großer Unterschied, ob man 10 Minuten oder 4 Stunden weg ist. Klar, die Pippi-Bedürfnisse mal abgesehen 😊

Ich kann eindeutig sagen: Hund 1 "leidet" unter Corona. Er hatte vorher seine Ruhe, die er einfach jetzt nicht mehr hat. Mittlerweile hat er sich daran gewöhnt (könnte aber andersrum wieder), der erste Lockdown war aber ihm anzusehen. Alle zuhause...

Hund 2 wiederum muss lernen, alleine zu sein und Ruhe einhalten, das fällt ihm schwer. Je nach Rasse sagt man, dass das erste Jahr nur zum Ruhe lernen genutzt werden soll. Und die ersten Wochen / Monaten fürs Alleine bleiben.

---

## Beitrag von „MrsPace“ vom 12. Januar 2022 21:43

### [Zitat von Humblebee](#)

Aber sagt mal: Wer kümmert sich denn tagsüber um eure Hunde? Ich möchte allein schon aus dem Grund, dass mein Lebensgefährte erst gegen 17/17:30 Uhr nach Hause kommt und ich oft auch erst gegen 16 Uhr, keinen Hund haben, weil ich ihn nicht so lange allein lassen möchte. Eine ganze Reihe meiner KuK haben auch Hunde, aber die wohnen entweder am Schulort (sind also früher daheim als ich), arbeiten Teilzeit (sie selbst oder die/der Lebenspartner/in) oder viel im Homeoffice oder sie haben jemanden, der sich tagsüber um das Tier kümmern kann, z. B. nebenan wohnende Verwandte.

Ich habe auch ein volles Deputat, aber einige Anrechnungsstunden plus Bugwellenabbau. Sprich ich unterrichte quasi nur 20 Stunden. Außerdem fahre ich nur 20 Minuten zur Schule.

Da lässt sich das gut organisieren. Letztes Jahr mussten wir die Beiden an einem Tag pro Woche in Betreuung geben. Dieses Jahr ginge es sogar ganz ohne Betreuung. Wir gönnen uns aber trotzdem einen Tag und erledigen da dann halt unhündische Dinge. Arztbesuche, etc.

Aber ein gesunder, erwachsener Hund bleibt auch mal 4 - 6 Stunden alleine zuhause. Und unsere sind ja zu zweit.

---

## Beitrag von „MrsPace“ vom 12. Januar 2022 21:49

### [chilipaprika](#)

Es stimmt schon, dass Hunde kein Zeitgefühl haben. ABER sie merken schon wie lange du weg bist. Und zwar daran, dass deine Geruchsspuren in der Wohnung immer weniger werden. Unser jüngerer Hund bleibt vier Stunden ohne Probleme allein. Ab dann wird er langsam unruhig. Sechs Stunden gehen gerade noch und dann ist Sense...

[Sissymaus](#) Ja, sehr gerne. 😊

[CDL](#) Ein Goldie also. Die find ich auch toll. Arbeiten auch gut. Vielleicht wird's bei mir auch irgendwann mal ein Goldie. Noch bleib ich aber bei den Jagdhunden. 😊

---

### Beitrag von „chilipaprika“ vom 12. Januar 2022 22:23

Das erklärt vielleicht alles nach Hund 2 riecht. Ich sitze abends im Zug und frage mich, warum meine Jacke nach ihm riecht. Er hat wohl Angst, dass ich ihn vergesse ☐☐

Ich werde ein paar Geruchsspuren im Haus streuen.

Sie sind ja zu zweit (nebenbei auch ein großes Risiko. Ein Hund... zwei Hunde.. wobei der Schritt zum zweiten Hund sich ein bisschen wie zum dritten Kind angefühlt hat... ( [MrsPace](#): ich dachte sogar du hättest (selbst) zwei Hunde...)

---

### Beitrag von „MrsPace“ vom 13. Januar 2022 14:10

#### [Zitat von chilipaprika](#)

Das erklärt vielleicht alles nach Hund 2 riecht. Ich sitze abends im Zug und frage mich, warum meine Jacke nach ihm riecht. Er hat wohl Angst, dass ich ihn vergesse ☐☐

Ich werde ein paar Geruchsspuren im Haus streuen.

Sie sind ja zu zweit (nebenbei auch ein großes Risiko. Ein Hund... zwei Hunde.. wobei der Schritt zum zweiten Hund sich ein bisschen wie zum dritten Kind angefühlt hat... ( [MrsPace](#): ich dachte sogar du hättest (selbst) zwei Hunde...)

Ja, also wir haben auch zwei Hunde. Ab kommendem Jahr Frühsommer sind es dann drei Hunde... Das wird ein Spaß. ^^

---

### Beitrag von „Humblebee“ vom 13. Januar 2022 14:33

Danke für die Rückmeldungen! Ich hatte noch nie einen Hund und wusste daher gar nicht, dass er so lange allein bleiben kann (und auch nicht, dass Hunde so viel schlafen 😊).

---

### Beitrag von „fossi74“ vom 13. Januar 2022 15:19

[Zitat von Humblebee](#)

und auch nicht, dass Hunde so viel schlafen

Würden wir ja auch, wenn wir könnten. Ich zumindest.

---

### Beitrag von „Joker13“ vom 13. Januar 2022 15:38

Vielleicht kann ich dann doch problemlos einen Hund anschaffen. Wenn ich nur ausreichend stinke, hält er die langen Abwesenheitszeiten von mir dann ja wohl doch aus. Da es gerade die Hocharbeitsphasen sind, in denen auch das Deo ab und zu versagt, scheint mir das ein wunderbar selbstregelndes System zu sein. 🤔

---

### Beitrag von „Humblebee“ vom 13. Januar 2022 16:29

[Zitat von fossi74](#)

Würden wir ja auch, wenn wir könnten. Ich zumindest.

Nee, soooo lange könnte und wollte ich auch nicht schlafen 😊.

---

### Beitrag von „CDL“ vom 13. Januar 2022 17:48



[MrsPace](#) Ja, der will to please der Goldies ist generell etwas, was sie äußerst leichtführig macht. Hat man dazu noch einen Hund aus einer Dual Purpose-Linie mit ausreichendem (sprich mittleren- mittelstarken) Jagdtrieb als Arbeitsenergie, bereitet die gemeinsame Arbeit beiden Beteiligten echte Freude, weil sich viel erreichen lässt im Team. Labbies mag ich auch sehr gerne, aber als Arbeitshund ist mir ein Goldie lieber. Die sind einfach noch ein wenig eifriger bei der Sache finde ich. Außerdem liebe ich die Fuchur-Optik. 😊

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 13. Januar 2022 20:01**

[CDL](#) deine Frau Hund ist auch wunderschön! Die wäre auch was für mich.

Ich werde das Thema hier nochmal anbringen.

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 13. Januar 2022 20:33**

[Zitat von Sissymaus](#)

[CDL](#) deine Frau Hund ist auch wunderschön! Die wäre auch was für mich.

Ich werde das Thema hier nochmal anbringen.

Sollte sich Anfang Februar herausstellen, dass die ungeplante "Begegnung" meiner Hündin mit dem Rüden meiner Schwester- er durch Corona doch erst nach dem Aufeinandertreffen mit Kastrationschip versehen, nicht schon davor, sie, die sonst immer nur im Herbst und Frühjahr läufig wird hat danach zum ersten Mal ein paar Blutstropfen gezeigt und dass sie am Anfang der Läufigkeit ist- werde ich dir sehr gerne ein Hundekind zur Adoption vor die Haustür stellen, klingeln und aus sicherer Entfernung beobachten, wie du dahinschmilzt beim Öffnen der Transportbox. 😊

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 13. Januar 2022 20:38**

### Zitat von CDL

Sollte sich Anfang Februar herausstellen, dass die ungeplante "Begegnung" meiner Hündin mit dem Rüden meiner Schwester- er durch Corona doch erst nach dem Aufeinandertreffen mit Kastrationschip versehen, nicht schon davor, sie, die sonst immer nur im Herbst und Frühjahr läufig wird hat danach zum ersten Mal ein paar Blutstropfen gezeigt und dass sie am Anfang der Läufigkeit ist- werde ich dir sehr gerne ein Hundekind zur Adoption vor die Haustür stellen, klingeln und aus sicherer Entfernung beobachten, wie du dahinschmilzt beim Öffnen der Transportbox. 🤩

Das nehme ich tatsächlich gerne an. 😊😊 Das ist dann so wie mit einem Kind. Das kommt auch oft unverhofft 😊 und ich erspare mir die Suche nach einem Züchter. 🐶

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 13. Januar 2022 20:43**

Gut zu wissen. Ich hoffe trotzdem, dass der Kelch an mir vorüber geht... 🍷 (Frau Arbeitshund fände es vermutlich feini-feini, würde sich halbtod wedeln und -schmusen während der Tragezeit und mit den Babys und wäre eine perfekte Mama.)

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 13. Januar 2022 20:44**

So fasst jeder den Zuwachs anders auf. 😊

---

### **Beitrag von „karuna“ vom 14. Januar 2022 08:30**

Da Hunde die geborenen Buddhisten sind (leben im Hier und Jetzt), empfehle ich an dieser Stelle mal wieder die Bücher von Thich Nhat Hanh. Dieser Titel klingt zwar etwas dick aufgetragen, aber die Texte sind für mich zumindest sehr hilfreich, gelassener zu werden.

[https://www.medimops.de/thich-nhat-han...MEaAq0bEALw\\_wcB](https://www.medimops.de/thich-nhat-han...MEaAq0bEALw_wcB)

Ach und in kostenlosen App des "Plum Village", einem vom obigen Autor gegründeten Gemeinschaftsprojekt, gibt es kurze Meditationen zum Ausprobieren. Auch hier natürlich Geschmackssache, ausprobieren aber durchaus empfehlenswert 😊

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 22. Februar 2022 14:04**

Kleines Update: Vor einigen Wochen ist mein Blutdruck derart entgleist (nach oben), dass ich mich in die Notaufnahme begeben habe. Die haben mich nicht wieder gehen lassen und 5 Tage lang diverse Tests mit mir gemacht. Ich weiß nun, was ich alles so habe (unter anderem habe ich wirklich latent hohen Blutdruck), aber die Ursache ist bisher nicht gefunden. Nun nehme ich Beta-Blocker und es geht mir erheblich besser. Zwischendurch hatte ich eine schlechte Woche, danach wars wieder ok.

Mich würde wirklich interessieren, woran das liegt. Aber das werde ich evtl. nie erfahren. Eine Sache muss ich nun noch ausschließen: Hormonelle Veränderungen, die Wechseljahre lassen grüßen. Der Test steht erst nächste Woche an. Mal sehen, was sich daraus ergibt. Mich erschreckt es (war eigentlich so gut wie immer gesund), dass ich nun doch in einem, Alter bin, das ich spüren kann.

---

### **Beitrag von „Susannea“ vom 22. Februar 2022 14:08**

Gute Besserung weiterhin und gedrückte Daumen, dass es dir nun auf Dauer besser geht.

---

### **Beitrag von „chilipaprika“ vom 22. Februar 2022 14:31**

Gute Besserung!

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 22. Februar 2022 14:38**

auch von mir toi toi toi, dass die Medikamente gut helfen!

---

### **Beitrag von „Humblebee“ vom 22. Februar 2022 15:01**

Oh je, dann drücke auch ich dir die Daumen, dass es dir bald besser geht!

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 22. Februar 2022 16:04**

Gute Besserung!

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 22. Februar 2022 16:42**

Alles Liebe und gute Besserung!

[Zitat von Sissymaus](#)

Mich würde wirklich interessieren, woran das liegt.

Ich tippe auf zu viel Stress.

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 22. Februar 2022 16:45**

[Zitat von Zauberwald](#)

Alles Liebe und gute Besserung!

Ich tippe auf zu viel Stress.

Möglich. Wobei der sich nicht signifikant erhöht hat Inder letzten Zeit.

---

### **Beitrag von „Lehrerin2007“ vom 22. Februar 2022 16:51**

Wurden schon die Nieren untersucht?

Gute Besserung jedenfalls!

---

### **Beitrag von „Zauberwald“ vom 22. Februar 2022 17:40**

[Zitat von Sissymaus](#)

Möglich. Wobei der sich nicht signifikant erhöht hat Inder letzten Zeit.

Bei mir hat sich das mal in abendlichem Herzrasen geäußert, obwohl ich auch dachte, es wäre alles so wie immer. Was ja nicht heißt, dass es nicht stressig ist. Auf das Herzrasen folgte ein Burnout, aber ich will dir keine Angst machen und du bist ja schon in Behandlung. Ich meine nur, dass man sich manchmal wundert, was mit einem passiert, obwohl doch eigentlich alles normal ist.

---

### **Beitrag von „Anna Lisa“ vom 22. Februar 2022 17:43**

Gute Besserung! Sind deine Schilddrüsenwerte alle in Ordnung?

---

### **Beitrag von „Sissymaus“ vom 22. Februar 2022 18:28**

[Zitat von Anna Lisa](#)

Gute Besserung! Sind deine Schilddrüsenwerte alle in Ordnung?

Danke.

Ja, die sind in Ordnung

---

### Beitrag von „Sissymaus“ vom 22. Februar 2022 18:29

#### Zitat von Zauberwald

Bei mir hat sich das mal in abendlichem Herzrasen geäußert, obwohl ich auch dachte, es wäre alles so wie immer. Was ja nicht heißt, dass es nicht stressig ist. Auf das Herzrasen folgte ein Burnout, aber ich will dir keine Angst machen und du bist ja schon in Behandlung. Ich meine nur, dass man sich manchmal wundert, was mit einem passiert, obwohl doch eigentlich alles normal ist.

Du hast schon Recht: Man muss auf sich achten. Ich habe zunächst erstmal das Wort "NEIN" geübt. Zuerst nur das Wort als solches, danach seine Aussprache und den situationsangemessenen Tonfall. Ich bin damit schon ein Stück weit erfolgreich.

Weiterhin übe ich: "Ist nicht meine Baustelle", "Geht mich nichts an" "Das ist der Job von (beliebige:r Kolleg:in)" Es ist wundersam, was das an Entspannung mit sich bringt.

---

### Beitrag von „karuna“ vom 25. Februar 2022 10:32

#### Zitat von Sissymaus

Kleines Update: Vor einigen Wochen ist mein Blutdruck derart entgleist (nach oben), dass ich mich in die Notaufnahme begeben habe.

Das muss sehr beängstigend gewesen sein, woran hast du das gemerkt?

---

### Beitrag von „Sissymaus“ vom 25. Februar 2022 16:39

[Zitat von karuna](#)

Das muss sehr beängstigend gewesen sein, woran hast du das gemerkt?

Herzrasen, Unruhe, Panik

---

**Beitrag von „laleona“ vom 25. Februar 2022 20:17**

[Zitat von Sissymaus](#)

Herzrasen, Unruhe, Panik

Oh, das hört sich nicht schön an. Ich kenne leichte Panik auch, sehr unangenehm. Überlege dir auch, mal auszusteigen - Kur, Krankschreibung, Sabbatjahr... um zu dir selbst zu kommen.

---

**Beitrag von „Sissymaus“ vom 25. Februar 2022 21:15**

Eigentlich arbeite ich dazu viel zu gerne.

ich mag Action und Stress und fühle mich grundsätzlich wirklich wohl, wenn ich gefordert werde.

Ich beobachte mich mal weiter. als nächstes erforsche ich den hormonstatus.