

---

Subject: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 04 Jan 2021 20:24:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Servus Leute!

Ich war immer schon schlank/athletisch und in der Familie gibts quasi keine bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankten, außer einem Großvater mütterlicherseits (Tod durch Herzinfarkt mit 68).

Zum Thema:

Vielleicht gibts hier wen, den das auch beschäftigt (hat), der dazu Ideen hat:

Ich hab oft weit auseinander liegende Blutdruck-Werte, wie zB Systole: 115 / Diastole: 59 oder 120/63 (das sind so übliche Werte in Ruhe mit einer Herzfrequenz von 55-65). Das spricht angeblich für eine steife linke Herzkammer/Insuffizienz, wenn die Differenz sehr groß ist.

Schon seit ich ca 18 bin (jetzt 28) erlebe ich, wenn ich länger sitze, dass ich phasenweise eine Atemnot habe.

Je mehr ich in letzter Zeit gesessen bin, desto eher bekomme ich das. Zum Beispiel in intensiven Lernphasen fürs Studium kommt es oft zu Lufthunger beim Sitzen.

Wenn ich emotional belastet bin, bzw "Liebeskummer" habe, wirts tendenziell mehr mit der Atemnot.

Auch kommt mir vor, dass "zu intensive" Kraftübungen um Brust und Rücken herum mit der Häufigkeit von Atemnot korrelieren.

Aber sobald ich etwas lockere Bewegung mache wirts akut besser (Spazieren, Stretching, Laufen)

Das ist also nicht die Atemnot, die kommt wenn sportlich belastet wird- im Gegenteil, bei mir geht sie durch Bewegung und leichte Anstrengung weg.

Ich hab im letzten Jahr sehr viel Ausdauersport (vor allem Lauftraining) betrieben und mich dabei dummerweise überlastet (Beinhautreizung und Einschlafprobleme/Unruhe verstärkt). Waren schließlich im Schnitt 50Km intensiveres Laufen pro Woche + Krafttraining 2-3x pro Woche. Seit Oktober 2020 musste ich wegen der Beinhautreizung/shin splints vom Laufen auf Spazieren umsteigen.

Seitdem ist meine Herzfrequenz im Schnitt von 50 auf 60-65 angestiegen und der Blutdruck von 105/55 auf ca. 115/65.

Wenn ich keinen Sport mache oder wenigstens lange spazieren war, bin ich seitdem noch öfter müde/träge als ohnehin davor schon. Bewegung gibt mir dann wieder Energie...

Was ich auch schon lange bemerkt habe, ist, dass wenn ich aus Ruhe plötzlich zB Klimmzüge mache, habe ich danach nach kurz erhöhtem Herzschlag auf einmal langsamere Herzfrequenz mit sehr starken Schlägen, die ich richtig nach aussen spüre, was sich dann nach und nach wieder in normal starke Schläge beruhigt.

Meine Frage ist dazu, ob jemand das einschätzen kann ob das alles normal klingt, etc. und was man am besten bei einer Ärztlichen Untersuchung beantragen sollte.

Bisherige allgemein-Checks ergaben nie was Auffälliges.

LG

---