

---

Subject: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 07 Feb 2023 12:35:42 GMT

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

---

Was half euch?

Ist bestimmt Stress bedingt bei mir. Ich bin so ein von Natur aus gestresster Typ der alles überdenkt. Gedankenkreisen usw.

Habe auch gerade wirklich Stress Familienbedingt.

Der hohe Blutdruck stresst mich auch. Denke die ganze Zeit daran.

Bin übrigens sehr sportlich. Schlank. Muskulös.

Schwitze viel täglich beim Sport.

Wenn es geht würde ich natürlich bevorzugen keine Medikamente zu nehmen.

Habe da desöftern Horror folgen davon gelesen, wie andere Krankheits Entwicklungen.

Von natürlichen Sachen lese ich viele Erfolge, auf Seiten vom Fach das es Quatsch ist.

Erhöhter Augendruck wäre auch interessant, auch wenn es nicht mich betrifft, sondern jemanden aus der Verwandtschaft

Edit: ich habe gerade wirklich zu kämpfen mit einem drohenden psychisch kranken in der Familie und ich merke wie mir der Blutdruck in die Höhe schnell in meinen Fingern und Zehen. Was kann ich in solchen akut Situationen tun?

Gegen den Auslöser ist man leider machtlos. Sich da weiter zu bemühen macht es eher noch schlimmer, weil man so alleingelassen wird

---