

---

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

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot  
Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 04 Jan 2021 20:29:48 GMT

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

---

Ergänzung: Wenn ich davor noch keine wirkliche Bewegung gemacht habe, sind die Werte in Ruhe doch eher 100-110/60 mit Puls 55-60.

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot  
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Jan 2021 20:32:36 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Mon, 04 January 2021 22:24  
und was man am besten bei einer Ärztlichen Untersuchung beantragen sollte.

nix..man geht einfach zu einem richtigen sportmediziner

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot  
Posted by [blub10](#) on Mon, 04 Jan 2021 23:19:30 GMT

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

---

Wenn du auf Minoxidil bist ergibt es durchaus Sinn. Ansonsten ab zum Arzt. Was du machen kannst: Gewicht zunehmen

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot  
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 05 Jan 2021 14:19:42 GMT

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

---

Passt, werde mal einen guten Sportmediziner suchen :thumbup:

Auf Minox-Schaum war ich nur phasenweise, um Bartwuchs/Augenbrauen zu stimulieren. Selbst bei den geringen Mengen hatte ich dann statt 110/60-65 oft nur 90/45-55 Blutdruck.

Ein guter Punkt ist, dass Gewichtszunahme helfen könnte.  
Ich hab seit letztem Sommer bei einer Kalorienzufuhr von tgl. 2600-2700 Kcal und recht viel Aktivität ca. 8% Körperfett und merke, dass es sich allgemein besser angefühlt hat mit

---

11-12%.

Man hört ja von vielen Leuten, dass sie unter einem gewissen Körperfett Probleme bekommen mit Müdigkeit etc...

In Blutwerten sind die Triglyceride auch immer sehr niedrig (knapp unter oder bei der unteren Norm).

Auf 1,80m mit 71Kg und 8% Körperfett ist vermutlich etwas gar hager :?

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot

Posted by [valesk](#) on Tue, 05 Jan 2021 15:22:29 GMT

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

---

Ist das schonmal vom Kardiologen abgeklärt wurden. Eine HF unter 60 gibts in der Regel nur von Leistungssportlern, aufgrund des größeren Schlagvolumens.

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot

Posted by [xWannes](#) on Tue, 05 Jan 2021 20:51:42 GMT

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

---

Naja, eher um und unter 50.

Mein Ruhepuls liegt bei 57 und ich habe Übergewicht und mache mäßig viel Ausdauersport.

Gut, meine VO2-MAX ist ganz gut, gerade für die Körpermasse.

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot

Posted by [blub10](#) on Tue, 05 Jan 2021 23:50:55 GMT

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

---

REMOLAN schrieb am Tue, 05 January 2021 15:19Passt, werde mal einen guten Sportmediziner suchen :thumbup:

Auf Minox-Schaum war ich nur phasenweise, um Bartwuchs/Augenbrauen zu stimulieren. Selbst bei den geringen Mengen hatte ich dann statt 110/60-65 oft nur 90/45-55 Blutdruck.

Ein guter Punkt ist, dass Gewichtszunahme helfen könnte.

Ich hab seit letztem Sommer bei einer Kalorienzufuhr von tgl. 2600-2700 Kcal und recht viel Aktivität ca. 8% Körperfett und merke, dass es sich allgemein besser angefühlt hat mit 11-12%.

Man hört ja von vielen Leuten, dass sie unter einem gewissen Körperfett Probleme bekommen mit Müdigkeit etc...

In Blutwerten sind die Triglyceride auch immer sehr niedrig (knapp unter oder bei der unteren Norm).

Auf 1,80m mit 71Kg und 8% Körperfett ist vermutlich etwas gar hager :?

Also auf Minox machen deine Nebenwirkungen vollkommen Sinn. Was heißt denn phasenweise? Ich würde es mal für 4-8 Wochen am Stück weglassen. Allgemein wiegt du tatsächlich etwas zu wenig, wobei ich den Grund trotzdem im Minox vermute. Iwo habe ich

---

gelesen, dass man mit jeden Kilo Faktor x an Blutdruck zunimmt. Was du noch machen könntest wären Wechselduschen

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 06 Jan 2021 00:12:09 GMT

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

---

Früher hatte ich einen eher höheren Ruhepuls von 70 ca. -als ich mehr Krafttraining betrieben hab und wenig Ausdauersport.

Der Ruhepuls ist erst in den letzten 2 Jahren durch das immer intensivere Ausdauertraining Richtung 50 gegangen.

Allerdings ist eben der niedrige Blutdruck teilweise bedenklich- besonders die Diastole. Minox hab ich immer nur so 3 Wochen durch gezogen weil dann der niedrige Blutdruck tendenziell noch bemerkbarer wurde mit bleierner Schlappeheit, aus der mich nur intensive Bewegung und viel Essen etwas raus holen konnte.

Und jetzt, wo ich über 1,5 Monate kein Minox mehr für Bart/Augenbrauen verwendet habe, ist er immer noch oft zu gering.

Vllt hilft es auch, wieder auf die "idealen" 75Kg zu kommen, mit bisschen mehr Körperfett.

Aber auch bei einem sportlichen/trainierten Menschen wie mir sollte der Blutdruck doch nicht 110/63 sein wie jetzt gerade, oder meint ihr ist das noch im Rahmen?

Werde jedenfalls bald mal, sofern Lockdowns es zulassen, zu einem Sportmediziner/Kardiologen gehen um zu sehen ob EKG etc normal sind.

Ahja und Wechselduschen- sollte ich mal regelmässig machen.

Bisher gehe ich nur so 2 Mal die Woche morgens Eisbaden, aber vllt ist es vernünftiger regelmässig kalt-warm zu machen, als dieses Extrem mit 1-2Grad Wasser draussen.

---

---

Subject: Aw: Diastolischer Blutdruck niedrig Müdigkeit Atemnot

Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 06 Jan 2021 00:16:15 GMT

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

---

Übergewicht ist anscheinend kein absolutes Hindernis, gut beisammen zu sein :thumbup: Und stimmt, die richtig heftigen Ausdauersportler haben oft 40-50 Ruhepuls.

---