
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 desöfters 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

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?

Posted by [veryafraidman](#) on Tue, 07 Feb 2023 14:44:01 GMT

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

Der wichtigste Tipp lautet: GEH ZUM ARZT!

Ansonsten kann ich aus eigener Erfahrung/Recherche sagen: Ramipril ist im Allgemeinen sehr gut verträglich und vor allem: nach Absetzen kein Rebound-Effekt.

Aber nochmal: geh zum Arzt.

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?

Posted by [valesk](#) on Fri, 10 Feb 2023 11:48:43 GMT

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

Wie hoch ist er denn?

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?
Posted by [mike.](#) on Sat, 11 Feb 2023 19:31:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

3g Kalium
Natrium meiden und viel Wasser trinken

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?
Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 11 Feb 2023 20:28:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Sat, 11 February 2023 20:31 3g Kalium
Natrium meiden und viel Wasser trinken

Natrium meiden wenn er viel schwitzt würd ich nicht empfehlen... aber Kalium definitiv erhöhen, ggf. Magnesium (als Chlorid oder Citrat) ergänzen und Natrium reduzieren, aber nicht raus streichen... wäre mein Ansatz.
Gibt ausserdem einige Menschen, bei denen der Konsum von Natrium sofern er nicht extrem hoch ist nicht allzustarken Einfluss auf den Blutdruck hat...
Stressreduktion durch zB mehr Aufenthalt in Wald und Wiesen, CBD sublingual 30-100mg pro Tag, Rotlicht-Infrarot-Bestrahlung, mehr Kalium, mehr Magnesium, etwas weniger Natrium und beim Sport evtl mehr Einheiten im Grundlagenbereich oder auch regenerativem Bereich, als Intensive (die erhöhen potentiell dauerhaft Stresshormone wenn man sich nicht mal ruhige Tage gönnt).

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 11 Feb 2023 21:27:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich geb's mir schon echt krass beim Sport. Power da voll durch. Ist halt mein Hobby und ich will mich auch verbessern.

Kalium nur über Nahrung oder wieviel wäre über NEM's ok?

Gibt ja einige Leute die sagen Natrium ist nicht das Problem, nur das Ungleichgewicht mit Kalium und wenn das passt fällt Salz kaum ins Gewicht, auch bei hohen Mengen. Was denkt ihr?

Viele sagen sogar Sportler brauchen mehr Salz, und zu wenig kann sich negativ am Blutdruck äußern.

Irgendwelche Kauf Tipps für cbd Öl?

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?
Posted by [Andree](#) on Sat, 11 Feb 2023 22:07:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Versuch es mal mit GABA. Gut möglich das es den Blutdruck senkt. Ich selbst nehme es auch täglich und schaden tut es mir definitiv nicht.

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?
Posted by [mike.](#) on Mon, 13 Feb 2023 09:28:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Sat, 11 February 2023 22:27Ich geb's mir schon echt krass beim Sport. Power da voll durch. Ist halt mein Hobby und ich will mich auch verbessern.

Kalium nur über Nahrung oder wieviel wäre über NEM's ok?

Gibt ja einige Leute die sagen Natrium ist nicht das Problem, nur das Ungleichgewicht mit Kalium und wenn das passt fällt Salz kaum ins Gewicht, auch bei hohen Mengen. Was denkt ihr?

Viele sagen sogar Sportler brauchen mehr Salz, und zu wenig kann sich negativ am Blutdruck äußern.

Irgendwelche Kauf Tipps für cbd Öl?

K über Ernährung

Als NEM 500 bis maximal 1000 mg

Ich fahre damit sehr gut.. Überdosieren ist jedoch gefährlich

Kannst mit einer nem von DM oder Apo mit 500mg starten und beobachten.. Ggf langsam steigern..

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 13 Feb 2023 09:35:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist Überdosierung bei 300-500 mg täglich möglich?
Durch Lebensmittel Überdosieren angeblich nicht möglich wenn man gesund ist lese ich gerade

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?

Posted by [mike.](#) on Mon, 13 Feb 2023 09:47:36 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Mon, 13 February 2023 10:35 Ist Überdosierung bei 300-500 mg täglich möglich?

Durch Lebensmittel Überdosieren angeblich nicht möglich wenn man gesund ist lese ich gerade

Bei der Menge meine ich nicht.

Knapp 1 g nehme ich eine Weile schon als NEM mit gutem Erfolg was den Blutdruck angeht.

Vllt kann Pilos, remolan,..... Noch was dazu schreiben.

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 13 Feb 2023 09:52:38 GMT

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

mike. schrieb am Mon, 13 February 2023 10:47 Intoleranz1 schrieb am Mon, 13 February 2023 10:35 Ist Überdosierung bei 300-500 mg täglich möglich?

Durch Lebensmittel Überdosieren angeblich nicht möglich wenn man gesund ist lese ich gerade

Bei der Menge meine ich nicht.

Knapp 1 g nehme ich eine Weile schon als NEM mit gutem Erfolg was den Blutdruck angeht.

Vllt kann Pilos, remolan,..... Noch was dazu schreiben.

Ok, danke!

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?

Posted by [SirRagusa](#) on Mon, 13 Feb 2023 10:37:57 GMT

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

moin,

die wichtigste frage beantwortest du hier gar nicht, nämlich: wie hoch ist der blutdruck überhaupt? und gibt es andere risikofaktoren, wie diabetes oder cholesterin? ich selbst habe bluthochdruck. um 140/90 rum, was grad 1 ist, würde ich mir keine sorgen machen, wenn der BMI passt, kein diabetes vorliegt und LDL im grenzwert ist. von einzelnen messungen, vermutlich auch noch in stresssituationen ist ohnehin abzuraten um das zu bewerten. du musst in ruhe, nach 5 min entspannung messen um was aussagekräftiges zu sehen. auch oberarm anstatt handgelenk messung. 3 messungen in 1 min abstand. ruhig atmen. ist der wert dauernd wesentlich zu hoch (z.b. grad 2), denke ich, dass du eine langzeitmessung machen solltest. die macht evtl auch jetzt schon sinn um zu sehen ob es spitzen in der nacht gibt. kraftsport und ausdauertraining sollen sogar gut sein gegen BD. evtl am mindset / stressmanagement versuchen

zu arbeiten. Salz vermeiden - auch mal auf das Mineralwasser schauen, da gibts welche mit hohem Natriumgehalt.

und wenn alle Stricke reißen - keine Angst vor Medikamenten. Klar ist das immer blöd, aber andere ballern sich hier rein um Haare zu retten... bei Blutdrucksenkern verlängerst du dein Leben und schützt deine Gesundheit. Zudem gibt es sehr verträgliche Mittel (also keine Betablocker oder so einen Kram). Nicht verzweifeln :)

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 13 Feb 2023 20:52:08 GMT

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

mike. schrieb am Mon, 13 February 2023 10:47
Intoleranz1 schrieb am Mon, 13 February 2023 10:35
Ist Überdosierung bei 300-500 mg täglich möglich?

Durch Lebensmittel Überdosieren angeblich nicht möglich wenn man gesund ist lese ich gerade

Bei der Menge meine ich nicht.

Knapp 1 g nehme ich eine Weile schon als NEM mit gutem Erfolg was den Blutdruck angeht.

Vlt kann Pilos, remolan,..... Noch was dazu schreiben.

Ja ich denke auch, dass unter 1g als Supplement ungefährlich ist. Ausnahmen wären Menschen die eh schon grenzwertig viel Kalium oder wenig Natrium im Blut haben (Balance), oder wenn man stark eingeschränkte Nierenfunktion hat.

Jedoch ist es besser, Elektrolyte wie K, Mg, Na,... über einen längeren Zeitraum zu verteilen, also entweder die Dosis verteilen auf 2-3x pro Tag jeweils 250-400mg Kalium zB, oder als Zusatz ins Trinkwasser zB einen Krug oder Thermoskanne mit 1-2L und gesamt 800mg Kalium (Kaliumcitrat oder andere Formen auf elementar-Kalium umrechnen) vorbereiten und über den Tag verteilt immer wieder davon trinken.

Subject: Aw: Hoher Blutdruck / Erfahrungen?

Posted by [Everett](#) on Sat, 25 Feb 2023 06:45:02 GMT

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

Hoher Blutdruck kann eine Reihe von Gefühlen und Emotionen hervorrufen. Manche Menschen fühlen sich ängstlich, überfordert oder gestresst. Bei anderen können Kopfschmerzen, Schwindel oder Schlafstörungen auftreten. Hoher Blutdruck kann auch zu einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall führen, was Anlass zu Sorge und Angst geben kann. Es ist wichtig, alle Gefühle oder Bedenken, die Sie haben, mit Ihrem Arzt zu besprechen.
