
Subject: Bluthochdruck ?

Posted by [helpme007](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:10:40 GMT

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

also ich bin 23. das mal vorab.

ich hab mal meinen blutdruck gemessen und da war schon erhöht. so 150/100.

weil meiner mutter ist aufgefallen dass ich immer so rote backen hatte. allerdings ist das immer stärker nachdem fussball gespielt und drei bier getrunken hab.

ok heute hab ich eben zwei kaffee getrunken, das nur vorhab und mein blutdruck war bei vier messungen folgendermassen:

- (1.) 136/103 , Puls 90
- (2.) 137/86 , Puls 88
- (3.) 136/69, Puls 87
- (4.) 127/79 , Puls 79

heute hab ich kein fussball gespielt und auch kein bier getrunken.

also vor allem bei der ersten messung heute war ich recht aufgeregt weil es schon von grosser bedeutung ist ob ich bluthochdruck habe oder nicht.

dazu muss ich noch sagen ich rauche, meine mutter hat einen herzkappen-fehler, den auch schon ihre mutter hatte und sie geerbt hat und sie hat jetzt auch bluthochdruck (war bei 200 (!)) und sie muss jetzt medikamente nehmen.

was sagt ihr dazu, hab ich bluthochdruck nach diesen messungen und nach der datenlage?

dankeschön schon einmal!

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:17:48 GMT

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

helpme007 schrieb am Don, 13 September 2007 17:10also ich bin 23. das mal vorab.

ich hab mal meinen blutdruck gemessen und da war schon erhöht. so 150/100.

weil meiner mutter ist aufgefallen dass ich immer so rote backen hatte. allerdings ist das immer stärker nachdem fussball gespielt und drei bier getrunken hab.

ok heute hab ich eben zwei kaffee getrunken, das nur vorhab und mein blutdruck war bei vier messungen folgendermassen:

- (1.) 136/103 , Puls 90

- (2.) 137/86 , Puls 88
- (3.) 136/69, Puls 87
- (4.) 127/79 , Puls 79

heute hab ich kein fussball gespielt und auch kein bier getrunken.

also vor allem bei der ersten messung heute war ich recht aufgereggt weil es schon von grosser bedeutung ist ob ich bluthochdruck habe oder nicht.

was sagt ihr dazu, hab ich bluthochdruck nach diesen messungen und nach der datenlage?

das sind keine bedienungen um den realen blutdruck zu bestimmen...

Subject: Re: Bluthochdruck ?
Posted by [helpme007](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:21:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und die wären?

Subject: Re: Bluthochdruck ?
Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:29:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

helpme007 schrieb am Don, 13 September 2007 17:21 und die wären?

alle störfaktoren sind fett markiert..

Subject: Re: Bluthochdruck ?
Posted by [helpme007](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:42:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab grad mal ganz relaxt nochmal gemacht.

und zwar war

127/79 und puls 79.

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:49:32 GMT

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

helpme007 schrieb am Don, 13 September 2007 17:42hab grad mal ganz relaxt nochmal gemacht.

und zwar war

127/79 und puls 79.

Beobachte mal das längere Zeit. Wenn das Problem in der Familie verbreitet ist würde ich schleunigst mit dem Rauchen aufhören. Die Arterien von Rauchern altern schneller und wenn noch was anderes dazukommt...

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 13 Sep 2007 16:29:51 GMT

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

Unkreativer schrieb am Don, 13 September 2007 17:49helpme007 schrieb am Don, 13 September 2007 17:42hab grad mal ganz relaxt nochmal gemacht.

und zwar war

127/79 und puls 79.

Beobachte mal das längere Zeit. Wenn das Problem in der Familie verbreitet ist würde ich schleunigst mit dem Rauchen aufhören. Die Arterien von Rauchern altern schneller und wenn noch was anderes dazukommt...

aber dieser blutdruck ist doch nicht hoch....?

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [otto_m](#) on Thu, 13 Sep 2007 17:26:14 GMT

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

du solltest vielleicht mal darüber nachdenken, eine 24-Stunden-Messung zu machen. Das ist aussagekräftig.

Deine Methode zur Bestimmung des Blutdrucks erscheint mir recht dürftig. Ausserdem würde ich einen Kardiologen aufsuchen, um zu überprüfen, ob schon Organe beschädigt sind durch dauerhaften Bluthochdruck.

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 16 Sep 2007 10:07:24 GMT

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

ok abgesehen von der Messung... was empfiehlt ihr gegen Bluthochdruck (natürliche Sachen, keine Medikamente)?

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 17 Sep 2007 11:54:57 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Son, 16 September 2007 12:07ok abgesehen von der Messung... was empfiehlt ihr gegen Bluthochdruck (natürliche Sachen, keine Medikamente)?

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Bei manchen kann es mit Hilfe von Omega-3-FS verbessert werden. Aber auch mit Vitamin C und Arginin ist es möglich den Blutdruck zu senken. Dann allerdings recht hohe Dosen von Arginin (über 10Gramm täglich (!)). Ich habe auch von Forskolin gehört, weiss aber nicht wie es da mit NW aussieht.

NW-frei sollte auch Magnesium in hohen Dosen sein.

Magnesium und Kalzium gehören zu den Steuerelementen des Zelldrucks. Dabei erhöht Kalzium den Druck und Magnesium senkt diesen. Man kann den Kalziumzustrom in die Zelle mit Kalzium-Antagonisten stoppen/senken. Somit sinkt der Blutdruck bei der Zugabe von Magnesium (ab 500 mg täglich aufwärts).

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [reinforcement](#) on Mon, 17 Sep 2007 12:02:20 GMT

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

häääääää?

127/79 ist völlig okay....

Außerdem drauf achten, dass der arm nicht runter hängt...
am besten im liegen...und nicht im sitzen!

und vorher mindesten 5 minuten mal nicht rum laufen!

Ich hab selten im Krankenhaus mal jemanden gemessen, der da drunter ist...

nagut kurz nach dem aufstehen vielleicht....

Trotzdem...falls dich sicher fühlen willst geh ins Krankenhaus und mach da die 24h messung...

allerdings ist das recht lustig wenn du schlafen willst...
weil sich alle halbe stunde dein "Schwimmflügel" aufbläht!

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 17 Sep 2007 12:23:59 GMT

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

Übrigens steigt der Blutdruck extrem stark an wenn man sich viel bewegt hat und sich dann hinlegt und setzt! Ich hatte mal einen Puls von ca. 180 beim Badminton. Dann in die Hocke gesetzt und der Puls ist in Sekunden auf unter 100 gefallen für eine zeitlang! Da kann man sich ja vorstellen, dass der Blutdruck entsprechend ansteigt... sicherlich auch nicht sonderlich gesund.

Subject: Re: Bluthochdruck ?

Posted by [otto_m](#) on Tue, 18 Sep 2007 10:09:51 GMT

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

diese 24h-Messung kann man auch von daheim aus machen, ich war sogar arbeiten mit dem Schwimmflügel, obwohl es schon wirklich nervig ist. Nein, schön ist es nicht, aber wenn man's braucht.....

Ich hatte kurzzeitig (2-3 Wochen) einen enorm hohen Bluthochdruck, 150 zu 110 oder sowas, teilweise höher, alles nur psychisch bedingt, wie ich vermute. Da hab ich mich eben zu dieser Messvariante vom Arzt *überreden* lassen, bin ja eh moderater Hypochonder.

na ja, anyway, trauriger Tag heute, 2008 verlässt uns und draussen regnet's

viele Grüße
Otto

p.s. allerdings... wenn ich mir die Uhrzeit von 2008s Thread ansehe (den Ich_verlasse_euch_nun-Thread), könnte ich mir durchaus vorstellen, dass er einen im Tee hatte, vielleicht auch zuviel rumgepantscht mit homöopathischen Wundermitteln. Montags um 1 Uhr früh trifft man doch nicht solch schwerwiegenden Entscheidungen
