

Thema: Bluthochdruck oder nicht

Link: <http://www.imesdo.de/group/topics/show/66911-bluthochdruck-oder-nicht>

von [juergenmg](#)

Ich hatte während der letzten 3 Monate Kopfschwindel während der Bewegung b.z.w. bei längeren Spaziergängen, ich habe mich dann Ambulant im Krankenhaus behandeln lassen es wurde bereits am ersten Tag Ramipril eingesetzt bevor mit den eigentlichen Untersuchungen überhaupt begonnen wurde die Blutdruckwerte waren bei den täglichen Kontrollen immer im Grünen Bereich, und das obwohl ich wegen meiner Abneigung gegen Medikamente die Tabletten in der Toilette verschwinden liess, erst am vorletzten Tag meines Krankenhausaufenthalts wurden dann Ultraschalluntersuchungen der Organe gemacht, Nieren und Zuckerwerte 24 Stundenmessung alles normal, bei der Ultraschalluntersuchung des Herzens wurde angeblich eine beginnende Linksherzhypertrophie festgestellt. Ich wurde aus dem Krankenhaus beschwerdefrei entlassen und soll nun täglich 5 mg Ramipril einnehmen, ich nehme sie nicht ein und nach meiner Blutdruckkontrolle sind die Werte überwiegend im grünen Bereich, lediglich nach der Bewegung z.b. gehen oder Sport sind die Werte erhöht, ich werde mich nochmals von einem Kardiologen untersuchen lassen um sicher zu sein das ich Blutdrucksenker brauche.

Hat jemand ähnliche erfahrungen im Krankenhaus gemacht ?

von [schafferle](#)

nein, eine ähnliche Erfahrung habe ich im Krankenhaus nicht gemacht.

Aber, ich würde wirklich abklären lassen, was es mit Deinem Blutdruck auf sich hat. Solltest Du jedenfalls

einen erhöhten Druck haben wäre es allemal besser, ein Mittel zu nehmen als keines. Die sogenannten Nebenwirkungen des Medikamentes sind allemal geringer als ein erhöhter Blutdruck auf die Dauer.

von [juergenmg](#)

Sicher´werd ich auch machen, habe bereits einen termin am Mittwoch beim Kardiologen.

ich denke das der Druck nach Bewegung immer etwas hoher ist als in Ruhe, ich messe immer nach c.a. 5 Minuten dann sind die Werte um 137 zu 80 nach Bewegung 140 zu 95 ich benutze ein Oberarm Messgerät von Medisana das sehr genau ist., ich denke nur das heutzutage sehr schnell Medikamente verschrieben werden. Grüße

von [bermibs](#)

Oder aber eine konsequente Ernährungsumstellung hin zu naturbelassener, überwiegend vegetarischer Ernährung. Gutes Informationsmaterial dazu ist bei Dr. Schnitzer

<http://www.dr-schnitzer.de>

zu finden.

Ernährungsumstellung und gesunde Lebensweise (einschließlich viel Bewegung/leichter Sport an frischer Luft) sind allemal besser als Dauermedikamente zur Blutdrucksenkung. Zumal sie die eigentli-

chen Ursachen nicht beseitigen.

Dazu sind langfristig nur entsprechende Mikronährstoffe, egal ob über gesunde Ernährung oder orthomolekulare Supplemente, in der Lage.

Die wichtigsten sind Vitamin C, Magnesium, Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren.

Hier einige Auszüge aus orthomolekularen Handbüchern:

<http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naehrstoffe-burgerstein/hypertonie.pdf>

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/_handbuch_naehr-_und_vitalstoffe.pdf (Seiten 211 - 217)

http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.nwzg.de-neue_wege_zur_gesundheit/nwzg13-bluthochdruck.pdf

LG bermibs

von [Elsbeth](#) 

Ich selber habe seit Jahren hohen Blutdruck und nehme daher jeden Tag eine Tablette dagegen ein. Aus eigener Erfahrung weis ich, das man leider nicht merkt, wenn der Blutdruck wieder höher ist. Man müßte wenigstens immer regelmäßig messen. Bei meinem Mann hat ein hoher Blutdruck zu einem sehr schweren SA mit Gehirnblutung geführt. Bei Ihm wurde schon vor einigen Jahren ein zu hoher Blutdruck fest gestellt. Er bekam dann auch eine Tablette verschrieben, hat diese zu Ende genommen, hat noch eine gewisse Zeit selber gemessen, ist leider aber nicht wieder zum Arzt gegangen. Die Folgen daraus möchte ich niemanden wünschen. Ich würde den Blutdruck an Deiner Stelle sehr Ernst nehmen und wirklich auch weiter beobachten.

Alles Gute für Dich!

von [juergenmg](#)

Danke ´ich werde das Program beim Kardiologen noch mal durchziehen,wenn es dann tatsächlich so sein sollte das die [Hypertonie](#) mich eingeholt hat werde ich natürlich Medikamente nehmen,ich bin jetzt 37 und habe vor 3 Jahren meine Mutter beerdigen können auch sie hatte sehr hohe Werte bis zu 200 zu 100 nach einem SA mit 75 Jahren kamm sie sich nicht wieder auf die Beine. Meine Werte liegen seit einer Woche um die 130/140 zu 76/95 ohne Medikamente.

von [Rital](#)

Hallo! Ich finde ,Du solltest die Blutdrucktabletten nehmen.Denn es kommt sehr schnell vor, das der Blutdruck ganz schnell in die Höhe schnellen kann. Und dann kann es sogar bis zu Ausfallerscheinungen oder es sogar zu einem Schlaganfall kommen, denn Du hast das nicht in den Griff.Bei mir hat man das, mit den Blutdruck ignoriert und es kam zu schweren Ausfallerscheinungen die nicht mehr in Ordnung gebracht werden können. Darum nimm Sie.Du brauchst nur einmal erschrecken und schon schnallt er 30-40 mehr in die Höhe. Ich nehme Sie auch, wenn der Blutdruck etwas niedrig erscheint, aus Erfahrung kann ich sagen es pegelt sich über den Tag dann ein.Ich nehme auch 5mg/25mg Ramipril comp.Ich werde Sie nie mehr auslassen. Es ist ein gut gemeinter Rat.

Deine Rital

von [anahansen](#)

Hallo,

ich kann mich da meinen Vorrednern nur anschließen. Ich würde die Blutdruckmedikation auch nehmen. Natürlich gehört das in ärztliche Hände.

Vor der Therapie sollte eine ausführliche Untersuchung erfolgen. Auch allgemeine Maßnahmen wie Gewichtsreduktion, Reduktion des Nikotinkonsums und sportliche Betätigung sind zu empfehlen.

Interessante Informationen habe ich auf dr-gumpert.de gefunden.

Hier der Link:<http://www.dr-gumpert.de/html/bluthochdruck.html>

Viele Grüße wünscht

Ana