
Subject: Erfahrungen ACE HEMMER
Posted by [SirRagusa](#) on Tue, 31 Dec 2019 16:05:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

ich hab jetzt über Jahre erhöhten Blutdruck von immer so 135- 149 zu 85 - 95. beim ersten liege ich fast immer im 140er Bereich... also wird's langsam deutlich.

Ich habe bisher keine diagnostizierten weiteren Risikofaktoren, keinen Zucker, rauche nicht / gelegentlich, bin nicht zu fett, treibe einigermaßen sport. Alkohol trinke ich doch an Wochenenden... normal halt.. mein Ruhepuls liegt so bei 48 bis 55.

Zwar fällt mir auch auf dass ich je mehr ich mich reinsteigere immer höhere Werte habe, aber sei's drum es ist zu hoch. Hab jetzt nen Termin zur 24h Messung vor mir. Das Ergebnis wird klar sein... ist auch nicht die erste...

In den 20ern hab ich's noch ignoriert nur jetzt bin ich leider schon 30 und langsam denke ich, wenn ich die 70 schaffen will muss ich was tun.

Nach viel Leserei bin würde ich als Einstieg Ramipril 2,5 mg versuchen, wenn der Arzt mitgeht (er schwört auf Beta Blocker).

Hat hier jemand Erfahrung mit BHD / ACE Hemmern (nicht im Bezug auf Haarausfall)? Wie lebt es sich damit? Gehts euch besser und wie ist euer BD unter Einnahme?

Schon mal danke für Eure Antworten!

Viele Grüße

Subject: Aw: Erfahrungen ACE HEMMER
Posted by [kumulu](#) on Wed, 01 Jan 2020 23:38:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ace hemmer werden allgemein gut vertragen,
Manche bekommen so nen komischen husten, die wechseln dann oft auf sartane.
Mein Vater bekam bei sonnenstrahlung unter ace hemmer ausschlaege im gesicht,
Musste dann auf sartane wechseln.
Bestimmte beta blocker koennen tws. sehr muede machen.
Man muss einfach mal was probieren, und dann sehen, wie es wirkt, und wie man es vertraegt.

Subject: Aw: Erfahrungen ACE HEMMER
Posted by [Phil007](#) on Thu, 02 Jan 2020 08:33:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also deine Geschichte liest sich auch wie meine, d.h. bin auch in den 30igern und hatte schon immer etwas erhöhten Blutdruck in den 20igern (um die 140-145/95). Da man aber nichts davon merkt, so habe ich es immer aufgeschoben, aber seit ungefähr einem Jahr nehme ich nun als Vorbeugung durchgehend Tabletten. Der erhöhte Blutdruck ist erblich bedingt.

Ich bin bei einem sehr guten Arzt in Behandlung (ist sogar noch Professor und nimmt sich sehr viel Zeit für die Patienten) zu dem ich aber erst später gewechselt bin.

Der Kardiologe davor hatte mir auch Ramipril verschrieben, was aber der jetzige Arzt nach neusten Erkenntnissen nicht weiterführen wollte (steht in Verdacht, dass Krebs gefördert werden kann). Da Ramipril den Blutdruck zwar gesenkt hatte, aber dieser noch nicht zufriedenstellend war, so hat er mich ganz neu eingestellt.

Ich nehme jetzt morgens 32mg Candesartan (Sartane), 1,5mg Indapamid (Diuretika). Abends nehme ich 5mg Amlodipin.

Mein Blutdruck ist jetzt bei 120/70 und ich verspüre keine Nebenwirkungen.

Von allen mir eingenommen Tabletten ist wohl bei Amlodipin am ehesten damit zu rechnen, dass Nebenwirkungen auftreten könnten (Knöchel können dicker werden). Aber wie bereits erwähnt bin ich nebenwirkungsfrei.

Ich mache im Moment viel Sport/nehme ein paar Kilo ab und versuche ggfs. die Einnahme von einem Mittel zu reduzieren. Dazu nehme ich auch seit 1 Woche 15mg L'Arginin in Kombination mit L'Citrullin. Es wird nachgesagt, dass dieses den Blutdruck auch senken kann (aber nur wenn man viel nimmt). Ich löse mir das Pulver in einer 1,5Liter-Flasche auf und trinke es über den Tag verteilt (durch das L-Citrullin schmeckt es sogar etwas zitronig und hat nicht diesen "schlechten" L'argine Geschmack). Das werde ich versuche und im besten Fall möchte ich gerne Amlodipin weg lassen. Die nächste Langzeitmessung steht im April an.

Hier mal ein paar Links, die ich auf die Schnelle gefunden habe:

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-372017/einfluss-von-l-arginin-auf-die-gefaessgesundheit/>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/10/25/beguenstigen-ace-hemmer-lungenkrebs>

Gruß

Phil

Subject: Aw: Erfahrungen ACE HEMMER
Posted by [pilos](#) on Thu, 02 Jan 2020 09:23:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Phil007 schrieb am Thu, 02 January 2020 10:33

<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-372017/einfluss-von-l-arginin-auf-die-gefaessgesundheit/>

na ja, herstellerstudien, sind so eine sache

2,4 g

gegenüber 21 gramm in den studien

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2922760/#S2title>
