

#entdeckergesucht

Ortwin Stein erhielt erst die Diagnose Bluthochdruck, nachdem er in Folge seiner hohen Blutdruckwerte einen „Mini-Schlaganfall“ erlitten hatte. Er krepelte erfolgreich sein Leben um und hat seinen Blutdruck in den Griff bekommen.



„ICH BESCHLOSS, ETWAS ZU ÄNDERN! ICH HABE GELERNT, DASS ES IMMER EINEN WEG GIBT, UM AKTIV ZU BLEIBEN. DAS STÄRKT MEINE POSITIVE EINSTELLUNG ZUM LEBEN!“

Ich stand im Badezimmer und hatte plötzlich das Gefühl, doppelt zu sehen. Beunruhigt ging ich zum Arzt, der mich gleich in die Klinik weiterleitete: Ich hatte einen kurzen Schlaganfall erlitten, dessen Folgen anschließend nicht mehr festgestellt werden konnten. Was die Ärzte bei den Tests aber sehr wohl sahen: Mein Blutdruck war erhöht, wenn auch nur leicht. Und das, obwohl ich mich doch einmal pro Woche im Sportverein fit hielt. Aber es reichte nicht, das wurde mir klar. Und ich beschloss, etwas zu ändern.

Wie erfolgreich vor allem intensive Bewegung sein konnte, das hatte ich bei Recherchen im Internet bei der Deutschen Hochdruckliga gelesen. Und so schloss ich mich einer Laufgruppe an, steigerte meine Ausdauer durch Sprints in Intervallen – langsam, aber sicher. Das war vor zehn Jahren, an meinem 60. Geburtstag. Zwischenzeitlich bin ich bei bis zu 16 Wettbewerben pro Jahr gestartet, bin mehrfach Halbmarathon und vier Mal Marathon gelaufen. Je besser und schneller ich wurde, desto mehr Spaß hatte ich – schließlich zählte ich zu den fünf Besten in meiner Jahrgangsguppe, wenn die Zeit gemessen wurde. Ich trainierte alle zwei bis drei Tage eine Dreiviertelstunde, stemmte zusätzlich Hanteln im Fitnessstudio und freute mich über mehr Muskelkraft, die mich noch schneller machte.

Nach ungefähr zwei Jahren konnte ich die Tabletten absetzen, die meinen Blutdruck senken sollten. Ich hatte einen Blutdruck von durchschnittlich 130 zu 80, der Ruhepuls bewegte sich im Mittel bei 63, alles prima. Zusätzlich zum Laufen war ich auf gesündere Ernährung umgestiegen und der Stress hatte in der Rente nachgelassen, das wirkte sich auch noch positiv auf meinen Blutdruck aus.

Und ich ließ mich in meinen Aktivitäten auch nicht von einer beginnenden Arthrose und einer dadurch verursachten Knieverletzung bremsen. In der Laufpause, die ich durch die Verletzung bedingt einlegen musste, entdeckte ich das Walken für mich. Seitdem bin ich auf diese Weise kraftvoll und mit viel Power unterwegs – morgens schon zum Bäcker, um Brötchen zu holen. Ausholende Armbewegungen geben mir Schwung und wenn ich durch die Nase tief ins Zwerchfell atme, lässt jeglicher Stress nach.

Sollte das Wetter mir mit Regen oder Schnee einen Strich durch die Rechnung machen, steige ich im Fitnessstudio aufs Rad. Ich besitze außerdem noch zwei Fahrräder, um an der frischen Luft zu fahren. Das schont die Gelenke und macht Spaß. Vor einiger Zeit entdeckten meine Frau und ich das Tanzen. Wir besuchen jetzt schon den



Mit dem Smartphone zählt Ortwin Stein seine täglichen Schritte.

Fortsetzungskurs. Tanzen ist ideal für Körper und geistige Fitness und bereitet uns viel Freude.

Ich habe gelernt, dass es immer einen Weg gibt, um aktiv zu bleiben. Das stärkt meine positive Einstellung zum Leben und hilft mir über Rückschläge hinweg. Ich hoffe, noch lange durchhalten zu können – schließlich kann ich mich noch fürs Wandern oder Schwimmen begeistern. ■



INFO

Ortwin Stein

Der Dipl.-Kfm. Ortwin Stein (72) wohnt mit seiner Ehefrau in Bad Wildungen. Er war im Marketing tätig; zuletzt als selbstständiger Vertriebsmann für Softwareprodukte. 2018 gründete er in der bekannten Reha- und Kurstadt eine eigene Selbsthilfegruppe und taufte sie „Bluthochdruck im Griff“.