Blutdruckmessen, aber richtig!

WELT HYPERTONIE TAG

Damit Sie Ihre
Blutdruckwerte im Blick behalten

Hochdruckliga

WELT HYPERTONIE TAG

Blutdruckmessen, aber richtig!

Damit Sie Ihre
Blutdruckwerte im Blick behalten

Liebe Leserinnen und Leser,

immer wieder bekommen wir bei unseren Aufklärungsaktionen zu hören: „Blutdruckmessen, das kann doch jeder, das kann ich schon lange.“ Nach der Veranstaltung erhalten wir dann oft eine ganz andere Rückmeldung: „Ich hätte das nicht gedacht, jetzt habe ich doch noch etwas gelernt.“

Diese Broschüre richtet sich gleichermaßen an Laien wie Fachpersonal, Betroffene wie Interessierte ebenso wie an Ungeübte oder Geübte. Machen Sie mit, werden Sie zum Blutdruckmessspezialisten (in eigener Sache). Probieren Sie das Blutdruckmessen aus bzw. verbessern Sie Ihre Blutdruckmessungen. Kaufen Sie sich Ihr eigenes Blutdruckmessgerät. Nutzen Sie ein verfügbares Gerät in Ihrer Familie. Nutzen Sie auch die Möglichkeiten zur Blutdruckmessung im Rahmen von Screeningaktionen in Kliniken, Gesundheitszentren, Apotheken oder bei Gesundheitstagen. Erzählen Sie auch anderen von unserer Kampagne „Blutdruckmessen, aber richtig!“. Einen Überblick über die von uns unterstützten Aktionen finden Sie unter **www.blutdruckmessen-aber-richtig.de**.

Der Bluthochdruck ist in Deutschland und weltweit der größte **Risikofaktor** für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er ist für die Hälfte aller Todesfälle durch **Herzinfarkt und Schlaganfall** verantwortlich. Auch das Risiko für Gefäßverkalkungen sowie Augen- und

Nierenschäden steigt mit erhöhten Blutdruckwerten. Ein zu hoher Blutdruck tut nicht weh. Das macht ihn so gefährlich. Bereits geringfügig erhöhte Blutdruckwerte erhöhen die Gefahr für Folgeerkrankungen. Kommen Übergewicht oder andere Erkrankungen hinzu, steigt das Risiko noch stärker an. Daher ist es wichtig, seinen Blutdruck zu kennen. Wir möchten, dass Ihr Blutdruck nicht erst im fortgeschrittenen Stadium auffällt, sondern rechtzeitig erfolgreich behandelt wird. Deshalb verfolgen wir das Ziel „30-50-80“. Wir möchten, dass jeder Mensch ab 30 Jahren seinen Blutdruck kennt. Ab 50 Jahren sollte der Blutdruck bei jedem kontrolliert und gut eingestellt sein. Ältere Menschen ab 80 Jahren sollten nicht an Folgeschäden des Bluthochdrucks wie Schlaganfall oder Herzinfarkt leiden. Wichtig ist, dass die von Ihnen zu Hause gemessenen Werte sich im Schnitt unterhalb von 135/85 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) einpendeln sollten.

Ihre
Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

P.S.: Entspannen auch Sie sich für einen guten Blutdruck wie das Paar auf unserem Titelbild. Zum Blutdruckmessen sollten Sie sich aber hinsetzen und beide Beine auf den Boden stellen.

Warum ist die Blutdruckselbstmessung wichtig bzw. wie häufig sollte ich messen?

Misst der Arzt den Blutdruck in der Praxis, sind die Werte oft höher, als wenn der Patient diese zu Hause selbst überprüft. Das kann an der Nervosität liegen, die viele Patienten beim Arztbesuch haben. Dieses Phänomen wird in Anspielung an den weißen Arztkittel auch **„Weißkitteleffekt“** genannt und tritt bei zwei von zehn Patienten bei der Praxismessung auf. Um auszuschließen, dass Medikamente gegen Bluthochdruck irrtümlich verschrieben werden, obwohl der Blutdruck gar nicht erhöht ist, sollte der Patient daher auch zu Hause seinen Blutdruck messen. Es kommt aber auch vor, dass der Praxisblutdruck unter den tatsächlichen Werten liegt. Das kann zum Beispiel der Fall sein, wenn der Arztbesuch beim Entspannen vom stressigen häuslichen Umfeld hilft. Dieser Effekt wird auch **„maskierte Hypertonie“** genannt und betrifft ebenfalls bis zu zwei von zehn Patienten. Ohne häusliche Messung bleiben dann die zu hohen Werte unentdeckt.

WELT HYPERTONIE TAG

Die regelmäßige Blutdruckselbstmessung ist ein wichtiger Teil zur Vorsorge bzw. Behandlung eines zu hohen Blutdrucks. Studien zeigen, dass blutdruckmessende Patienten auch zuverlässiger die verordneten blutdrucksenkenden Medikamente einnehmen. Grundsätzlich gilt: bei einem medikamentös gut eingestellten Bluthochdruck reicht es aus, wenn Sie beispielsweise einmal pro Woche den Blutdruck morgens und abends messen. Sollten Ihre Werte zu hoch sein oder immer wieder schwanken, empfehlen wir die regelmäßige Blutdruckmessung bis Ihr Blutdruck gut eingestellt ist. Die selbst gemessenen Werte der Patienten zeigen dem Arzt, wie sich der Blutdruck über einen längeren Zeitraum verhält.
Das hat Vorteile gegenüber der punktuellen Messung beim Arzt.

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Bei der (arteriellen) Blutdruckmessung werden immer zwei Werte gemessen. Der obere (systolische) Wert entspricht dem Blutdruck beim Auswurf des Blutes aus der sich zusammenziehenden linken Herzkammer. Danach erschlafft der Herzmuskel und der Druck fällt auf den unteren (diastolischen) Wert ab, bis die linke Herzkammer sich wieder mit Blut füllt und der Herzmuskel sich wieder zusammenzieht. Die von Ihnen zu Hause gemessenen Werte sollten sich unterhalb von 135/85 mmHg einpendeln. Das heißt, Ihr oberer (systolischer) Wert sollte unter 135 mmHg liegen. Ebenso sollte Ihr unterer (diastolischer) Wert niedriger als 85 mmHg sein. Für die Arztmessung in der Praxis oder dem Krankenhaus gilt ein Zielwert von unter 140/90 mmHg. Mit zunehmendem Alter sinkt die Elastizität der großen Blutgefäße und deren Windkesselfunktion nimmt ab. Die Strömungsgeschwindigkeit erhöht sich. Es kommt auch zu Ablagerungen an den Gefäßwänden (Atherosklerose) bzw. Gefäßverengungen. Das führt zu einem steigenden Blutdruck.

Das 1x1 der Blutdruckmessung - so geht´s!

Die Blutdruckselbstmessung ist nicht schwer, wenn Sie die nachfolgenden Regeln beachten:

- Immer zur gleichen Zeit morgens und abends messen. Morgens vor der Einnahme blutdrucksenkender Mittel messen, damit auch der Blutdruck in den frühen Morgenstunden erfasst wird.
- Ein zu häufiges Messen hintereinander verfälscht die Werte. Viele Geräte messen, ohne dass Sie es merken, mehrfach hintereinander. Ansonsten können Sie den Blutdruck zweimal im Minutenabstand messen. Den zweiten (meist niedrigeren) Wert notieren.
- Vor der Messung fünf Minuten zur Ruhe kommen. Körperliche Aktivitäten vor der Messung vermeiden, ansonsten die Entspannungsphase verlängern.
- Falls möglich, entspannt auf einem Stuhl sitzend an die Stuhllehne angelehnt messen. Den zu messenden Arm auf den Tisch legen. Die Füße nebeneinander aufstellen. Dadurch vermeiden Sie die Anspannung Ihrer Muskulatur. Beim Messen nicht

Kann ich bei Unbehagen bei automatischen Geräten den Messvorgang abbrechen?
Bei fast allen Geräten kann z. B. durch abermaliges Drücken der Starttaste der Aufpumpvorgang beendet werden.
Sie sollten sich ein Gerät zulegen, das schonender (bereits beim Aufpumpen) den Blutdruck messen kann. Bei diesen Geräten ist der aufgebaute Druck meist geringer. Lassen Sie sich hierzu in der Apotheke oder im Fachhandel beraten.

bewegen, auch nicht die Finger. Nicht reden oder durch Musik bzw. Nachrichten ablenken lassen.

- Die Blutdruckmanschette muss sich auf Herzhöhe befinden. Darauf sollte vor allem bei Handgelenksgeräten geachtet werden. Die Manschette der Oberarmgeräte liegt in der Regel bereits automatisch auf Herzhöhe, wenn der Unterarm flach auf dem Tisch abgelegt ist.
- Die Messergebnisse sollten mit Datum und Uhrzeit im Blutdruckpass graphisch dokumentiert werden, falls kein digitaler Datenspeicher vorhanden ist. Das stellt sicher, dass der Arzt sich schnell einen Überblick über Ihre Werte machen kann.
- Anfänglich sollte Ihr Blutdruck an beiden Armen gemessen werden. Das sollte Ihr behandelnder Arzt machen. Differenzen bis 10 mmHg sind bedeutungslos. Größere Abweichungen können zahlreiche verschiedene Ursachen haben, die vom Arzt abzuklären sind. Der Blutdruck ist danach immer an dem anfänglich bestimmten Arm (im Zweifelsfall immer die Seite, an der höhere Werte gemessen wurden) zu messen.

Auf was muss ich beim Kauf eines Blutdruckmessgerätes achten?

Prüfen Sie Ihr Gerät vor dem Kauf und probieren Sie es aus: Kaufen Sie ein Blutdruckmessgerät daher am besten in der Apotheke oder im Fachhandel. Lassen Sie sich gegebenenfalls dabei helfen, das Gerät betriebsbereit zu machen. Dazu gehört vor allem die Datums- und Uhrzeiteinstellung. Sie können die Messgenauigkeit beim Kauf nicht selbst zuverlässig überprüfen. Schon allein deshalb, weil Ihr Blutdruck bereits innerhalb kürzester Zeit stark schwanken kann. Durch das häufige Messen hintereinander werden Werte auch verfälscht. Das könnte aber auch an den fehlenden äußeren Messvoraussetzungen wie z. B. Umgebungsgeräuschen, mangelnder Sitzgelegenheit oder der fehlenden Ruhe liegen.

Achten Sie auf die passende Manschettengröße

Die Oberarm- oder Handgelenksmanschette sollte die für Sie passende Größe haben. Messen Sie den

Kann ich jede Manschette für jedes Gerät verwenden?
Nein, Sie sollten immer nur die vom Hersteller empfohlenen Manschetten für Ihr jeweiliges Gerät verwenden bzw. nachkaufen.

Umfang Ihres Oberarms bzw. Ihres Handgelenks und wählen die Manschette entsprechend aus. Die Oberarmmanschette sollte maximal zwei Drittel des Oberarms abdecken.

Je nach Gerät fühlt sich die Manschette anders an, pumpt anders auf und macht andere Geräusche. Einige Geräte haben feste Schalen, andere faltbare Klettmanschetten. Die Schalenmanschette lässt sich bei körperlichen Einschränkungen meist besser anlegen. Die Manschette darf nicht zu locker oder fest angezogen werden, das ist ein weiterer Vorteil von Schalenmanschette, falls die passende Manschettengröße verwandt wird. Probieren Sie daher verschiedene Geräte vor dem Kauf aus. Es gibt inzwischen auch „intelligente“ Geräte bzw. Manschetten, die nur dann messen, wenn der Arm ruhig und auch auf Herzhöhe gehalten wird.

Sie sollten die Manschette auch korrekt anlegen können. Lassen Sie sich beraten und prüfen Sie vor dem Kauf, ob es beispielsweise auf der Manschette Abbildungen gibt, die Ihnen beim korrekten Anlegen Hinweise geben. Es gibt inzwischen auch „intelligente“ Manschetten, die bei einem fehlerhaften Anlegen dennoch korrekt messen können.

Oberarm- oder Handgelenksgerät

Handgelenksgeräte sind meist handlicher und eignen sich daher besonders gut für Urlaubsreisen. Bei ihnen besteht aber leicht die Gefahr, dass sie nicht auf Herzhöhe gehalten werden und dadurch die Messwerte

verfälscht werden können. Da die Gefäßquerschnitte am Handgelenk kleiner als am Oberarm sind, kann es bei Verhärtungen der Blutgefäße an der Hand schneller zu Messfehlern kommen. Inzwischen liefern viele Handgelenksgeräte bei korrekter Messtechnik genaue Werte. Bei Gefäßverhärtungen (Arteriosklerose) sollten Sie allerdings mit Ihrem Arzt besprechen, welches Gerät für Sie besser geeignet ist.

Zuverlässige Blutdruckmessgeräte

Trotz Deklaration als Medizinprodukt liefern viele im Handel erhältliche Blutdruckmessgeräte nur unzuverlässige Werte. Blutdruckmessgeräte dürfen in Deutschland zwar nur vertrieben werden, wenn sie das Medizinproduktegesetz einhalten. Die Zulassungsvorgaben des Medizinproduktegesetzes reichen aus Sicht der Deutschen Hochdruckliga aber nicht aus, da das Gesetz zu wenig Wert auf den Nachweis der Messgenauigkeit unter realistischen Bedingungen legt. Die Kontrolle der Prüfzentren ist auch nicht geregelt.

Deshalb lässt die Deutsche Hochdruckliga auf Basis eines Prüfsiegel-Protokolls Blutdruckmessgeräte nach standardisierten Vorgaben überprüfen. Die Deutsche Hochdruckliga wird auf Antrag der Gerätehersteller tätig und betraut auf Basis dieser Beauftragung ein unabhängiges Prüfinstitut in Deutschland mit der Überprüfung des Geräts. Um Messqualität unter realistischen Bedingungen beurteilen zu können, fordert die Deutsche Hochdruckliga die Validierung an möglichst vielen älteren bzw. jüngeren Frauen und

Blutdruckmessung bei Amputationen oder Wassereinlagerungen
Nach einer Brustamputation kann aufgrund fehlender Lymphknoten das Aufpumpen am Oberarm zu einem Lymphstau führen. Bei Wassereinlagerungen am Arm (Ödemen) schmerzt unter Umständen das Aufpumpen und verfälscht die Messung. In solchen Fällen sind Handgelenks-Messgeräte vorzuziehen.

Erstatten Krankenkassen die Anschaffung eines Blutdruckmessgeräts?
Ja, seitens des Arztes kann die Notwendigkeit bestätigt werden, falls zum ersten Mal die Diagnose „Bluthochdruck“ gestellt wird. Je nach Krankenkasse wird dann ein Festzuschuss gewährt oder es werden die Kosten für bestimmte Geräte übernommen. Der Patient sollte mit der entsprechenden ärztlichen Bescheinigung bei seiner Krankenkasse nachfragen.

Männern mit unterschiedlichen Blutdruckwerten. Nach dem deutschen Protokoll wird an mindestens 96 Probanden die Messgenauigkeit der Geräte im Rahmen einer Messreihe von etwas mehr als einer halben Stunde geprüft. Neben der Probandenzahl regelt das Prüfprotokoll der Deutschen Hochdruckliga auch, unter welchen Bedingungen abweichende Messwerte als Messfehler verworfen werden dürfen und wann ungünstige Ergebnisse mit in den Vergleich einzubeziehen sind. Das ist wichtig, um die Verfälschung von Messreihen auszuschließen. Neben dem Prüfprotokoll regelt ein zweites Dokument sehr umfangreich, detailliert und präzise die strukturellen sowie prozessualen Vorgaben an die Prüfzentren.

Mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga wird nur die Messgenauigkeit, nicht aber die Benutzerfreundlichkeit des Geräts getestet. Es werden nur die Geräte veröffentlicht, die erfolgreich geprüft wurden. Im nachfolgenden Kapital beschreiben wir daher im Detail, was Sie noch beim Kauf eines Blutdruckmessgeräts beachten sollten. Ein aktuelles Verzeichnis der Blutdruckmessgeräte mit Prüfsiegel finden Sie auf der Webseite der Deutschen Hochdruckliga unter **www.hochdruckliga.de/blutdruckmessgeraete.html**.

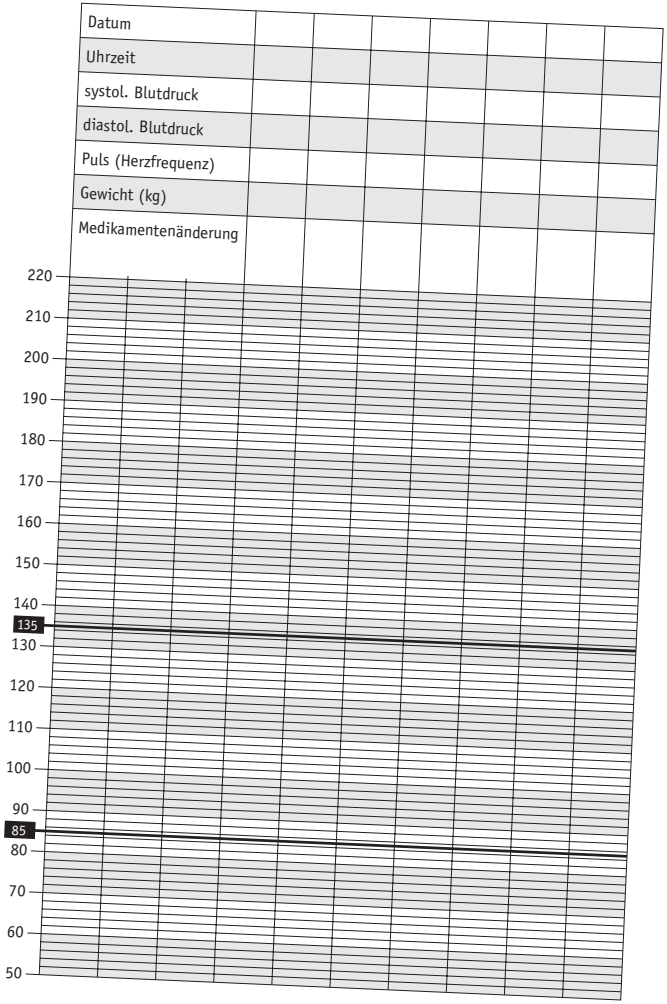
Dokumentation Ihrer Messwerte

Es ist wichtig, dass Sie zeitnah nach der Blutdruckmessung auch Ihre Messwerte aufschreiben. Nur so lässt sich der zeitliche Verlauf Ihrer Werte beurteilen. Besonders hilfreich ist es für Ihren Arzt, wenn er den Verlauf als Verlaufskurve in einem Diagramm anschauen kann.

Dafür eignet sich besonders der Blutdruckpass der Deutschen Hochdruckliga.

Einige Messgeräte verfügen über eine drahtlose oder kabelgebundene Schnittstelle zu einem digitalen Speichermedium. Die Messdaten werden gespeichert, können an den Arzt geschickt werden oder sind (graphisch) ausdruckbar. In aller Regel wird Ihr Blutdruck-Messgeräte-Anbieter eine Datenspeicherung nur in einem herstellereigenen Medium zulassen. Das kann ein Programm für einen PC sein oder eine Smartphone-App. Bei der Speicherung in einer App werden Ihre Vitaldaten in aller Regel auf einem zentralen Server des Herstellers, nicht aber auf dem Smartphone gespeichert. In einigen Fällen verbleiben Ihre Messdaten auf dem Smartphone. Einige Gerätehersteller erlauben die Messdatenübertragung in eine beliebige App. Der App-Anbieter sollte Sie darüber informieren, ob die Messdaten im Smartphone oder extern auf einem anderen Server gespeichert werden. Ihre Daten sollten in Deutschland gespeichert werden, das gewährleistet ein hohes Datenschutzniveau. Auch darüber sollte Sie Ihr App-Anbieter informieren.

Vielleicht möchten Sie aber auch, dass Ihre Messwerte im Blutdruckmessgerät gespeichert bleiben. Das erschwert aber die schnelle Auswertung und das Erkennen von Auffälligkeiten. Sollten mehrere Personen ein Blutdruckmessgerät nutzen, ist darauf zu achten, dass das Gerät für mehrere Personen geeignet ist und über getrennte Speicher verfügt.



Wie vermeide ich Fehler beim Messen?

1. Messen Sie regelmäßig immer zum selben Zeitpunkt. Sollten Sie (blutdrucksenkende) Medikamente einnehmen, ist es wichtig, den Blutdruck vor Einnahme der Medikamente zu messen.

2. Die Blutdruckmessung ist üblicherweise eine sitzende Ruhemessung. Das heißt, körperliche bzw. seelische Belastungen 30 min. vor der Messung vermeiden ggf. Entspannungszeit verlängern. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und beginnen mit der Messung nach fünf Minuten Ruhepause.

3. Die Blutdruckmessung bei voller Blase verfälscht beispielsweise die Messwerte. Auch das im Kaffee oder Schwarztee enthaltene Koffein kann die Blutdruckmessung verfälschen. Trinken Sie Ihren Kaffee daher nach der Blutdruckmessung.

4. Es sollte unbedingt die vom Hersteller empfohlene Manschette verwendet werden. Wichtig ist, dass die Oberarmmanschette dem Oberarmumfang angepasst werden muss. Die Manschette sollte etwa zwei Drittel des Oberarms in der Breite abdecken. Einige Manschetten erfordern eine exakte Positionierung der Manschette über der Arterie. Beispielsweise durch einen aufgedruckten Pfeil, der zur Arterie ausgerichtet werden muss.

5 Die Manschette darf nicht zu locker oder zu fest angelegt sein. Die Manschette sollte auch richtig verschlossen sein, damit der Klettverschluss beim Aufpumpen nicht nachgibt. Bei der Messung des Blutdrucks am Oberarm ist die Manschette so anzulegen, dass sich der aufblasbare Teil an der Innenseite des Oberarms befindet. Der Verschluss sollte außen liegen, der Schlauch nach unten zur Hand zeigen. Die Manschette sollte zwei Querfinger oberhalb der Ellenbeuge nicht zu stramm angelegt sein, so dass noch ein Finger leicht unter die verschlossene Manschette passt.

6 Die Blutdruckmessung führt zu falschen Werten, wenn die Messung über einem dickeren Pullover oder Jackett erfolgt. Ziehen Sie zu dicke Kleidung aus. Das Hochschieben Ihrer Kleidung kann zu einem Blutstau und dadurch zu Messfehlern führen. Sie können aber problemlos die Manschette über eine dünne Bluse oder ein dünnes Oberhemd anlegen.

7 Halten Sie Ihren Arm während der Messung ruhig. Ihre Hand sollten Sie während der Messung nicht bewegen. Ihr Körper darf nicht verspannt sein. Beide Füße sollten daher auf dem Boden stehen. Den Rücken an der Stuhllehne anlehnen. Während der

Messung sollten Sie nicht sprechen oder sich durch Musik, Radio oder Fernsehen ablenken lassen.

8 Wichtig ist bei der Handgelenksmessung, dass Sie Ihren Arm auf Herzhöhe halten. Liegt er tiefer, so ist der gemessene Wert zu hoch, bei einem höher liegenden Messpunkt ist er zu niedrig. Als Faustregel gilt: Je zehn Zentimeter unterhalb der Herzhöhe liegt der systolische Messwert etwa 8 mmHg und der diastolische rund 6 mmHg zu hoch. Ellbogen auf Tisch aufstützten. Unterarm durch passende Unterlage stützen, um ruhige Messung auf Herzhöhe sicherzustellen.

9 Die Manschette von Oberarmgeräten dürfte in aller Regel auf Herzhöhe liegen. Legen Sie auch bei einer Oberarmmessung die Hand auf den Tisch, das hilft Ihnen, sich zu entspannen.

10 Ein zu häufiges Messen hintereinander verfälscht die Werte. Viele Geräte messen, ohne dass Sie es merken, mehrfach automatisch hintereinander. Ansonsten können Sie den Blutdruck zweimal im Minutenabstand messen. Den zweiten (meist niedrigeren) Wert notieren. Bei unregelmäßigen Herzschlägen (Arrhythmien bzw. Vorhofflimmern) dreimal hintereinander im Minutenabstand messen und den Mittelwert notieren.

Bei welchem Blutdruck bzw. bei welchen Körpersymptomen muss ich sofort handeln?

Unregelmäßige Pulsschläge

Falls Ihr Herz unregelmäßig schlagen sollte, könnte das auf Vorhofflimmern hinweisen. Ein gelegentliches Stolpern des Herzens ist normal. Es gibt neben dem Vorhofflimmern auch weitere Herzrhythmusstörungen. Bei zu häufigen Extraschlägen oder Aussetzern beim Schlagen sollten Sie dies ärztlich abklären lassen. Das Vorhofflimmern ist eine Herzrhythmusstörung, bei der die Schrittmacherfunktion und dadurch die normale Funktion der Vorhöfe gestört ist. Das Risiko, an Vorhofflimmern zu erkranken, ist bei Hypertonikern, Diabetikern und älteren Menschen über 75 Jahren deutlich erhöht. Diese Risikogruppen sollten daher besonders auf unregelmäßige Pulsschläge achten.

Vorhofflimmern kann sehr unregelmäßig auftreten. Daher sollten Sie entsprechende Warn- oder Fehlerhinweise Ihres Blutdruckmessgerätes richtig deuten können und diesen nachgehen. Nicht jedes vollautomatische Gerät kann bei einer unregelmäßigen

Pulsschlagfolge korrekt messen. Die Hersteller von oszillometrischen Geräten stehen bei unregelmäßigen Herzschlägen gleich vor zwei technischen Herausforderungen. Wie lassen sich Unregelmäßigkeiten erkennen (und deuten) bzw. wie kann trotz Unregelmäßigkeiten korrekt gemessen werden? Die oszillometrisch messenden Geräte leiten den Blutdruck aus der Gefäßschwingung der Arterie ab, die durch die Manschette anfänglich abgeklemmt wird. Durch den unregelmäßigen Herzschlag schwankt die vom Herz ausgeworfene Blutmenge stark und führt zu einer atypischen Gefäßschwingung.

Bitte beachten Sie:

- Sollte Ihr Blutdruckmessgerät beim Messen öfters einen unglaubwürdigen Wert, eine „Arrhythmie-Warnung“ oder „ERROR“ anzeigen, kann das auf unregelmäßige Herzschläge hinweisen, dem Sie nachgehen sollten. Schauen Sie in der Bedienungsanleitung nach, was die einzelnen Symbole bedeuten.
- Falls Sie ein Gerät wünschen, das in der Lage ist, unregelmäßige Herzschläge, oder Vorhofflimmern zu erkennen, kaufen Sie sich bitte ein Gerät mit entsprechender Eignung.
- Sollten Sie an Vorhofflimmern oder an Herzrhythmusstörungen leiden, ist es wichtig, dass Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Geräts nachschauen, ob der Hersteller eine Nutzungseinschränkung vorgenommen hat. Diese könnte wie folgt lauten „Dieses

Gerät eignet sich nicht zur Blutdruckmessung bei unregelmäßigen Herzschlägen oder Vorhofflimmern.“ In seltenen Fällen mit sehr starken Unregelmäßigkeiten empfiehlt sich die herkömmliche abhörende (auskultatorische) Messung mit einem Stethoskop, das sollten Sie aber mit Ihrem Arzt besprechen.

Hypertensive Krisen

Ein deutlich zu hoher Blutdruck kann ein wichtiger Risikofaktor für einen sofort zu behandelnden Schlaganfall oder Herzinfarkt sein. Es gibt eine Reihe von eindeutigen Anzeichen für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt, die Sie kennen sollten. Tritt eines oder mehrere dieser Symptome, auch bei einem normalen Blutdruck, auf, sollten Sie sofort reagieren.

Rufen Sie bei erhöhtem (aber auch normalem Blutdruck) bei einem oder mehreren der folgenden Symptome sofort den **Notarzt über die Nummer 112**. Fahren Sie bitte nicht selbst zur Notaufnahme oder lassen Sie sich auch nicht dorthin fahren.

- Massives Engegefühl in der Brust. Heftiger Druck bzw. starkes Einschnürungsgefühl im Herzbereich. Heftiges Brennen. Starke Atemnot.
- Benommenheit oder sogar Bewusstlosigkeit. Akut auftretendes Schwäche-, Lähmungs- oder Taubheitsgefühl einseitig auf einer Körperseite.

- Plötzliche Sprechstörung oder Sprachverständnis-störung.

Stimmen Sie sich bitte zeitnah mit Ihrem Arzt ab, wenn Ihr Blutdruck ohne weitere Symptome bei 200 mmHg systolisch und/ oder 110 mmHg diastolisch liegt. Bitte wiederholen Sie ohne weitere Symptome nach einigen Minuten Ihre Messung, um Ihre Mess-werte zu überprüfen.

11 praktische Tipps für Ihren Gerätekauf

1	Kaufen Sie ein Gerät mit einem Prüfsiegel der DHL®, welches Ihnen korrekte Messwerte liefert.
2	Achten Sie auf die richtige Manschettengröße passend zu Ihrem Oberarm- oder Handgelenksumfang.
3	Brauchen Sie ein besonders schonend (bereits in der Aufpumpphase) messendes Gerät?
4	Auch Handgelenksgeräte messen bei richtiger Handhabung korrekt. Für Ungeübte ist ein Oberarmmessgerät zu empfehlen.
5	Benötigen Sie ein Gerät, das auch bei unregelmäßigen Herzschlagfolgen bzw. Vorhofflimmern zu Recht kommt?
6	Brauchen Sie ein Gerät mit Sprachausgabe oder extragroßem bzw. beleuchtetem Display?
7	Wünschen Sie ein Gerät, das Ihnen Warnhinweise gibt, wenn Sie die Hand falsch halten?
8	Möchten Sie ein Gerät für (wiederaufladbare) Batterien oder einem zusätzlichen Netzteil?
9	Wünschen Sie sich ein kompaktes und leichtes Reisegerät bzw. brauchen Sie eine praktische Aufbewahrungstasche zum schnellen Verstauen des Geräts?
10	Braucht das Gerät Speicherplatz für zwei Personen?
11	Möchten Sie Ihre Blutdruckwerte digital abspeichern? Wünschen Sie die ausschließliche Speicherung auf einem PC, nur auf dem Smartphone oder in der Cloud mit verschiedenen Zugriffswegen?

Schlussworte

Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung sind zuverlässige Messwerte. Die regelmäßige Blutdruckselbstmessung ist ein wichtiger Teil zur Vorsorge oder Behandlung eines zu hohen Blutdrucks. Arzt und Patient haben hier eine gemeinsame Verantwortung. Mit jedem Herzschlag kann sich der Blutdruck schon ändern. Er ist auch Schwankungen über den Tagesverlauf unterworfen. Deswegen ist eine regelmäßige Messung unter gleichen Bedingungen zu festen Zeiten sinnvoll, um die hinzunehmenden Schwankungen auszugleichen.

Bluthochdruck liegt vor, wenn wiederholt Blutdruckwerte von 140/90 mmHg oder höher durch einen Arzt gemessen werden (Praxismessung). Die zu Hause gemessenen Blutdruckwerte sollten unter 135/85 mmHg liegen. Auch wenn nur einer der beiden Werte erhöht ist, handelt es sich um Bluthochdruck. Da der Blutdruck im Tagesverlauf schwankt, ist eine einzelne Messung nicht aussagekräftig.

Werden Sie zum Blutdruckmessspezialisten in eigener Sache. Erzählen Sie auch anderen von unserer Kampagne „Blutdruckmessen, aber richtig!“. Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen bei der Blutdruckselbstmessung und gute Werte.

WELT HYPERTONIE TAG

Wir übernehmen Verantwortung

Wir informieren die Bevölkerung über die Gefahren von Bluthochdruck und machen uns bei Politikern für die optimale Versorgung von Patienten mit Bluthochdruck (Hypertonikern) stark.

Wir unterstützen Wissenschaftler, die Bluthochdruck erforschen und neue Behandlungsmöglichkeiten entwickeln.

Unterstützen Sie uns, damit wir Sie unterstützen können!

Mit Ihrer Mitgliedschaft oder Spende fördern Sie unsere gemeinnützige Arbeit. Als Mitglied der DHL® erhalten Sie unser Gesundheitsmagazins DRUCK-PUNKT gratis. Darin klären wir Sie regelmäßig über die Ursachen und Risiken des Bluthochdrucks auf und zeigen Ihnen als Betroffener oder Angehöriger neue Wege mit der Erkrankung umzugehen.

In unseren Selbsthilfegruppen können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Ihr Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

Eine Beitrittserklärung erhalten Sie bei der DHL®-Geschäftsstelle oder unter: www.hochdruckliga.de/mitgliedschaft.html

Haftungsausschluss

Das medizinische Wissen unterliegt einer ständigen Entwicklung. Neue Forschungsergebnisse und klinische Erfahrungen erweitern die Erkenntnisse auch bezüglich der Behandlung des Bluthochdrucks. Die Deutsche Hochdruckliga hat große Sorgfalt darauf verwendet, dass die Angaben dem neuesten Wissensstand bei Fertigstellung der Schrift entsprechen. Wir bitten jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Widersprüche oder Ungenauigkeiten im Text umgehend mitzuteilen. Für Druckfehler in den veröffentlichen Daten wird nicht gehaftet. Die Deutsche Hochdruckliga behält sich vor, jederzeit Veränderungen in der Broschüre vorzunehmen. Die Informationen stellen in keiner Weise Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte dar. Alle Benutzer mit Gesundheitsproblemen sind aufgefordert **im Bedarfsfall immer einen Arzt** aufzusuchen. Wenn Sie bezüglich Ihrer Gesundheit Fragen haben, raten wir Ihnen, sich an den Arzt Ihres Vertrauens zu wenden, anstatt Behandlungen eigenständig zu beginnen, zu verändern oder abzusetzen. Der Inhalt dieser Broschüre kann und darf nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen oder für die Auswahl und Anwendung von Behandlungsmethoden verwendet werden. Für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch unserer Informationen entstehen, kann die Deutsche Hochdruckliga nicht zur Verantwortung gezogen werden – weder direkt noch indirekt.

WELT HYPERTONIE TAG

Weitere Informationen und Informationsmaterial erhalten Sie bei der

Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutschen Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg

Tel. 06221 58855–0
info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de
www.blutdruckmessen-aber-richtig.de

Spendenkonto

Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

Sparkasse Heidelberg
Konto 920 620 5
BLZ 672 500 20
IBAN DE58 6725 0020 0009 2062 05
BIC SOLADES1HDB

Druck:
DruckDiscount24.de
Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG,
Venloer Straße 1271, 50829 Köln

Layout/Bildbearbeitung:
Norbert Joschko Kommunikation

Bildnachweis:
shutterstock, Adobe Stock

Überreicht durch:

Apotheken- oder Praxisstempel

Hochdruckliga®

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg

Tel. 06221 58855-0 · Fax 06221 58855-25
info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de
www.blutdruckmessen-aber-richtig.de
Twitter: @hochdruckliga #wht18

Sie haben noch Fragen zu Ihrem BLUTHOCHDRUCK?

Rufen Sie unser Patiententelefon an
Herz-Kreislauf-Telefon
06221 58855-5

Weitere Informationen finden Sie auf
www.hochdruckliga.de/experten-geben-antwort.html