

# Kennen Sie Ihre Blutdruckwerte?

## Blutdruck richtig messen

20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck – viele ahnen davon nichts und sind gefährdet, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Nierenschädigung zu erleiden. „Man sieht ihn nicht und spürt ihn nicht – das ist das Tückische am hohen Blutdruck“, warnt Professor Heribert Schunkert vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung und Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums München.

Deshalb ist es wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu messen: Nur so können erhöhte Werte frühzeitig entdeckt und rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Menschen mit bereits bekanntem Bluthochdruck sollten ihre Werte täglich notieren, solange der Blutdruck nicht perfekt eingestellt ist. Das hilft dem Arzt, blutdrucksenkende Medikamente richtig zu dosieren.

### 1.

#### ENTSPANNEN

Setzen Sie sich aufrecht hin, lehnen Sie sich an. Trinken Sie vor dem Messen keinen Kaffee oder starken Tee, vermeiden Sie vorab körperliche oder seelische Belastungen.

### 3.

#### WARTEN

Warten Sie fünf Minuten, schlagen Sie währenddessen nicht die Beine übereinander. Messen Sie dann das erste Mal. Wiederholen Sie die Messung zwei- oder dreimal, jeweils mit einer halben Minute Pause. Beim wiederholten Messen fällt der Wert meist niedriger aus: Maßgeblich ist der Durchschnittswert der letzten beiden Messungen.

### 2.

#### MANSCHETTE ANLEGEN

Lagern Sie den Unterarm entspannt auf dem Tisch, bringen Sie die Manschette so am Oberarm an, dass sie auf der Höhe des Herzens sitzt.

### 4.

#### DOKUMENTIEREN

Notieren Sie Ihre Blutdruckwerte, beispielsweise im Blutdruckpass der Deutschen Herzstiftung.

Jeder zweite Herzinfarkt und Schlaganfall sowie jedes fünfte Nierenversagen geht auf das Konto des Bluthochdrucks.



## BLUTDRUCKWERTE\*

in mmHg	systolisch	diastolisch
Optimaler Blutdruck	unter 120	unter 80
Normaler Blutdruck	120 – 129	80 – 84
Hochnormaler Blutdruck	130 – 139	85 – 89
Bluthochdruck Grad 1	ab 140	ab 90



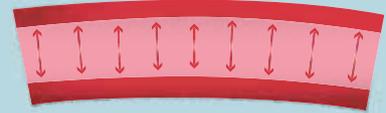
\*laut ESC/ESH 2018

Mehrere Hunderttausend Kinder haben bereits erhöhte Blutdruckwerte – Tendenz steigend. Körperliche Aktivität und normales Gewicht schützen Kinder vor Bluthochdruck.



Eine amerikanische Studie zeigte, dass Fehler beim Messen des Blutdrucks hauptverantwortlich sind für eine schlechte Blutdruckkontrolle, beispielsweise: unpassende Größe der Manschette, falsche Arm- und Körperhaltung, Sprechen während des Messens.

Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut auf die Wand von Arterien und Venen ausübt. Er wird in **Millimeter Quecksilbersäule** angegeben, abgekürzt **mmHg**.



### Ärzte nennen immer zwei Werte:

Der **systolische Wert** ist der Druck, der in den Gefäßen herrscht, wenn der Herzmuskel das Blut in den Körper pumpt (Systole). Der **diastolische Wert** – der niedrigere

von beiden – gibt den Druck in den Gefäßen an, wenn der Herzmuskel entspannt ist und das Organ sich wieder mit Blut füllt (Diastole).



Manche Menschen messen den Blutdruck lieber am Handgelenk. Die Genauigkeit der **Handgelenk-Messgeräte** gewährleistet ein Siegel, beispielsweise das der **Deutschen Hochdruckliga**.



### Mit dem Smartphone:

Einfach den Zeigefinger auf einen Sensor pressen und so den Blutdruck ermitteln? Das verspricht ein kleines Zusatzgerät für das Smartphone. Die Messgenauigkeit lässt jedoch noch zu wünschen übrig.

