

## Thema: Das 1 x 1 der Blutdruckmessung!

### 1. Das sollten Sie unbedingt beim Blutdruck messen beachten!

#### Position und Verhalten beim Messen



Setzen Sie sich zur Messung am Besten bequem hin. Entspannen Sie sich 3-5 Minuten und messen Sie erst dann. Bewegen Sie sich nicht während der Messung.

#### Die richtige Seite zum Messen



In der Regel ist der Blutdruck am linken Arm höher und wird deshalb dort gemessen. Ist Ihr Blutdruck am rechten Arm höher, messen Sie rechts.

#### Schweigen ist Silber



Während der Messung sollten Sie nicht sprechen.

#### Enthaltbarkeit



Meiden Sie bis zu einer Stunde vor der Messung Nikotin und Kaffee.

#### Zeitspanne



Lassen Sie zwischen zwei Messungen mindestens zwei Bis fünf Minuten vergehen.

### 2. So legen Sie die Manschette richtig an

#### Oberarmmessung



Legen Sie die Manschette am unbedeckten Oberarm an. Die Markierung auf der Manschette sollte sich auf der Arterie des Oberarms befinden. Ziehen Sie die Manschette so fest, dass ein bis zwei Finger zwischen Arm und Manschette passen.

#### Handgelenkmessung



Legen Sie die Manschette am unbedeckten Handgelenk an. 1 cm von der Hand weg! Die Manschette sollte straff anliegen.

**Achten Sie sowohl am Oberarm wie am Handgelenk auf den passenden Manschettenumfang, da es sonst zu Fehlmessungen kommen kann!**

### 3. Wichtig - Die Manschette muss sich in Herzhöhe befinden



#### Position der Manschette - Oberarm

Beim Sitzen am Tisch mit aufgelegtem Unterarm befindet sich die Manschette automatisch in Herzhöhe.

#### Position der Manschette - Handgelenkmessung

Halten Sie Ihren Arm entspannt am Körper. In dieser Position befindet sich Handgelenk mit dem Messgerät in Herzhöhe.

**Ist die Manschette über Herzhöhe, erhalten Sie zu niedrige Messwerte.  
Ist die Manschette unter Herzhöhe, erhalten Sie zu hohe Messwerte.**





### 4. Ihr Blutdruck unterliegt laufend Schwankungen



#### Schwankungen des Blutdrucks

Schwankende Blutdruckwerte, auch bei direkt aufeinanderfolgenden Messungen, sagen nichts über die Genauigkeit des Gerätes aus. Der Blutdruck ist kein konstanter Wert und ist nie über mehrere Minuten exakt gleich. Aus diesem Grund ist es wichtig, regelmäßig und immer zur gleichen Tageszeit zu messen. Eine Einzelmessung zeigt nur eine Momentaufnahme und ist nur bedingt aussagefähig.

## 5. So beurteilen Sie Ihre Blutdruckwerte

Blutdruckgrenzwerte der WHO (in mmHg)	Systole	Diastole
 eindeutig erhöht	ab 140	ab 90
 noch normal	130-139	85-89
 normal	120-129	80-84
 optimal	bis 119	bis 79

## Schwankungen des Blutdrucks

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Richtwerte für die Blutdruckbeurteilung festgelegt, die für Personen jeden Alters gelten. Die nachfolgende Tabelle hilft Ihnen bei der Bewertung Ihrer Messergebnisse...

Systole	Diastole	Diagnose
ab 140	ab 90	eindeutig erhöht / zu hoch
130-139	85-89	noch normal (oberer Grenzwert)
120-129	80-84	normal
bis 119	bis 79	optimal

## 6. Wissenswertes rund um Ihren Blutdruck

### **Was ist Blutdruck?**

Der Blutdruck wird durch die Herztätigkeit im Gefäßsystem aufgebaut. Zieht sich der Herzmuskel zusammen entsteht ein Pumpstoß, in diesem Moment ist der Blutdruck am höchsten (systolischer Wert). Füllt sich das Herz danach wieder mit Blut, ist der Druck am niedrigsten (diastolischer Wert).

### **Ernährung**

Eine gesunde Ernährung ist auf jeden Fall anzustreben. Unterstützung für einen gesunden Ernährungsplan können Sie z.B. von einem/ einer Ernährungsberater(in) erhalten.

### **Übergewicht**

Übergewicht fördert den Bluthochdruck. Besprechen Sie eine Gewichtsreduzierung mit Ihrem Arzt.

### **Bewegung**

Regelmäßige Bewegung ist auch bei Bluthochdruck vorteilhaft. Ausdauersport ist günstig, Kraftsport ist ungünstig. Bei deutlich erhöhtem Blutdruck sollten Sie körperliche Aktivitäten mit Ihrem Arzt besprechen, denn jede Anstrengung erhöht kurzzeitig den Blutdruck. Ist Ihr Blutdruck gut eingestellt, dürfen Sie sich körperlich belasten.

### **Deshalb ist der Blutdruck beim Arzt oft höher**

Viele Menschen sind beim Arztbesuch angespannt und reagieren auf die Umgebung und den Arzt in seinem weißen Kittel mit einer Blutdruckerhöhung. Man spricht in diesem Fall von Praxisbluthochdruck oder "Weißkittel-Syndrom".

Die unter einer solchen Anspannung gemessenen Blutdruckwerte liegen zu hoch und können einen Bluthochdruck vortäuschen, der eigentlich nicht vorhanden ist.

### **Folgen von Bluthochdruck**

Folgende Auswirkungen sind möglich:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Verkalkungen und Schädigungen der Gefäße
- Herzschwäche