

Blutdruckselbstmessung

– was ist wichtig?



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Blutdruckselbstmessung ist eine verlässliche Methode, mit der Sie hohen Blutdruck feststellen und Ihrem Arzt wertvolle Hinweise für die Therapie geben können. Mit diesem Handzettel möchten wir Ihnen Informationen geben, worauf Sie beim Blutdruck messen achten müssen, damit Sie korrekte Blutdruckwerte ermitteln.

Bluthochdruck ist gefährlich

Bluthochdruck ist einer der größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit. Er wird häufig nicht bemerkt und führt durch Gefäßveränderungen zu Organschäden an Herz, Nieren, Augen und Gehirn. In der Folge steigt das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzschwäche und chronische Nierenerkrankungen. Dies sind vermeidbare Folgen, die sich mithilfe von Medikamenten und einem gesunden Lebensstil gut beeinflussen lassen. **Je früher, desto besser.**

Wie Sie Ihren Blutdruck richtig messen

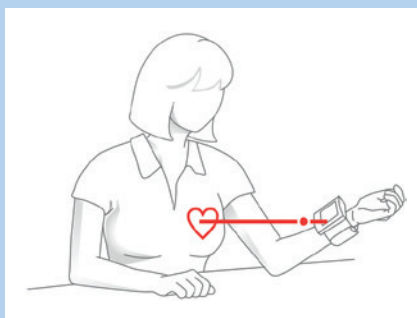
Verhalten vor der Blutdruckmessung

- Messen Sie Ihren Blutdruck immer zur gleichen Zeit, am besten morgens nach dem Aufstehen und vor der Einnahme von Blutdruckmedikamenten.
- Trinken Sie ungefähr 30 Minuten vor der Messung keinen Kaffee, keinen Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Meiden Sie körperliche Belastung vor der Messung.
- Sorgen Sie für eine entspannte Körperhaltung, indem Sie den Rücken anlehnen und den Arm bequem ablegen. Damit verhindern Sie eine Muskelanspannung, die die Werte verfälschen könnte.

Anlegen der Manschette

Bringen Sie die Blutdruckmanschette bei **allen** Messgeräten so an, dass sie sich auf Herzhöhe befindet. Messen Sie immer am gleichen Arm.

Handgelenkmessung



Heben und winkeln Sie Ihren Arm an.

Oberarmmessung

Legen Sie die Blutdruckmanschette am unbedeckten Arm und nicht über die Kleidung an. Enge, einschnürende Kleidung am Oberarm führt zu falschen Messergebnissen (z.B. Ärmel hochziehen).

Zwischen Manschette und Arm sollten Sie noch ein bis zwei Finger schieben können.



Während der Messung

- Bevor Sie den Startknopf drücken, sollten Sie mindestens fünf Minuten lang ruhig sitzen.
- Sitzen Sie während der Messung still und sprechen Sie nicht.
- Messen Sie zwei- bis dreimal im Abstand von ein bis zwei Minuten. Tragen Sie den Durchschnittswert der letzten beiden Messungen in den Blutdruckpass ein.

Notieren Sie auch Besonderheiten oder Beschwerden und nehmen Sie den Blutdruckpass zum Arztbesuch mit.

Blutdruckwerte in der Übersicht

Kategorie	Oberer Wert (mmHg) (Systolischer Wert)	Unterer Wert (mmHg) (Diastolischer Wert)
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	120 bis 129	80 bis 84
Hochnormal	130 bis 139	85 bis 95
Bluthochdruck Grad 1	140 bis 159	90 bis 99
Bluthochdruck Grad 2	160 bis 179	100 bis 109
Bluthochdruck Grad 3	ab 180	ab 110

Zielwerte bei medikamentöser Hochdruckbehandlung

Bei einer medikamentösen Behandlung des Bluthochdrucks werden vom behandelnden Arzt individuelle Zielwerte festgelegt. Diese Zielwerte liegen bei guter Verträglichkeit der Medikamente bei unter 65-Jährigen zwischen 120/70 bis 130/80 mmHg. Je nach Alter und Gesundheitszustand können auch höhere Zielwerte sinnvoll sein.

(vgl. ESC/ESH Pocket Guidelines Management der arteriellen Hypertonie, Version 2018)

Information zur Anschaffung eines Blutdruckmessgerätes

- Im Fachhandel (Apotheken und Sanitätshäuser) erhalten Sie Beratung zu den verschiedenen Messgeräten.
- Die deutsche Hochdruckliga vergibt ein Prüfsiegel für die Messgenauigkeit der getesteten Geräte.
- Achten Sie beim Kauf eines Oberarmmessgerätes auf die Manschettengröße. Diese richtet sich nach dem Umfang Ihres Oberarms. Ist er **größer als 33 cm** dann sollten Sie eine breitere Manschette verwenden, da sonst der Blutdruck zu hoch gemessen wird. Für sehr dünne Oberarme gibt es Blutdruckmanschetten in Kindergröße.



Tip: Bei einem neu diagnostizierten Bluthochdruck übernehmen viele Krankenkassen die Anschaffungskosten für ein Messgerät. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Bei Fragen zu allgemeinen Themen der Gesundheit, Prävention, Pflege und zum Umgang mit Erkrankungen wenden Sie sich bitte an das **Patienten-Informationszentrum**: Tel. 0651 208-1520 · piz.bkt@bbtgruppe.de · www.patienteninformationszentrum.de

Quellen: Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention (2019): Patientenleitfaden Bluthochdruck; Deutsche Herzstiftung (2021): Bluthochdruck. Herz und Gefäße schützen.