

## Bluthochdruck

### Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?

Wer wegen Bluthochdruck behandelt wird, sollte seinen Blutdruck regelmäßig selbst zu Hause messen. Es ist wichtig zu kontrollieren, ob Sie den vereinbarten Zielwert erreicht haben. Dafür gibt es elektronische Geräte. Per Knopfdruck zeigen sie die Blutdruckwerte und den Puls automatisch an. Um verlässliche Messwerte zu erhalten, sind bestimmte Regeln einzuhalten. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren Blutdruck am Oberarm korrekt messen können.

#### An welchem Arm messe ich?

Zunächst wird geprüft, ob der Blutdruck an einem Arm höher ist, als am anderen. Ist das der Fall, dann nehmen Sie stets den Arm mit den höheren Werten. Es ist wichtig, den Blutdruck immer am selben Oberarm zu messen.

Auf die Messung am Handgelenk gehen wir hier nicht ein.

#### Wie messe ich richtig?

Am besten messen Sie morgens und abends in Ruhe. Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie beide Beine locker nebeneinander auf den Boden. Damit kein Blutstau entsteht, sollte der Arm frei von Kleidung sein. Legen Sie die Manschette um den freien Oberarm ungefähr 2 bis 3 Zentimeter oberhalb der Ellenbeuge an. Die Manschette sitzt gut, wenn sich Zeige- und Mittelfinger noch gerade so darunter schieben lassen – nicht zu eng und nicht zu locker. Für Einzelheiten können Sie die Gebrauchsanweisung lesen. Informieren Sie sich auch, welche Manschettengröße für Ihren Oberarm geeignet ist. Legen Sie nun den Arm leicht gebeugt, entspannt und ungefähr auf Höhe Ihres Herzens ab, zum Beispiel auf einem Tisch. Bevor Sie mit der Messung beginnen, empfehlen Ihnen die Fachleute, sich für mindestens 5 Minuten auszuruhen.

Per Knopfdruck pumpt sich die Manschette auf und wird ganz eng. Dadurch wird der Blutfluss im Arm kurz unterbrochen. Dann wird die Manschette langsam wieder lockerer, bis das Gerät die Werte anzeigt.

Atmen Sie während der Messung normal weiter. Sie sollten sich dabei nicht bewegen und auch nicht sprechen oder husten.

#### Was sollte ich noch wissen?

Zu Hause sind die gemessenen Werte in der Regel etwas niedriger als in der Arztpraxis. Die meisten Menschen sind dann weniger aufgeregt.



© one –stock.adobe.com

Viele Geräte zeigen Ihnen zusätzlich zum Blutdruck an, wenn Ihr Herz unregelmäßig schlägt. Das können Sie alles notieren und beim nächsten Arztbesuch vorzeigen. Ein Herztagebuch kann dabei hilfreich sein.

Es ist auch möglich, Ihren Blutdruck in der Apotheke messen zu lassen.

#### Wie oft sollte ich messen?

In der Regel messen Sie zweimal täglich je mit einem Abstand von 1 bis 2 Minuten. Das entspricht also vier Messungen an einem Tag. Um die Werte miteinander vergleichen zu können, ist es ratsam, stets ungefähr zur selben Uhrzeit zu messen.

Wie häufig Sie diese Messungen durchführen, hängt von Ihren persönlichen Umständen ab. Regelmäßige Messungen sind vor allem in den ersten 4 bis 6 Wochen wichtig, wenn Sie ein neues Medikament oder eine neue Dosis bekommen haben. Zudem sind tägliche Messungen etwa eine Woche vor jedem ärztlichen Kontrolltermin ratsam.

#### Woher bekomme ich ein Messgerät?

Bei Bluthochdruck können Sie sich ein Messgerät ärztlich verordnen lassen. Das Rezept lösen Sie in der Apotheke oder in einem Sanitätshaus ein. Trotzdem kommen meist Kosten auf Sie zu. Die Qualität der Messgeräte ist sehr unterschiedlich. Beispielsweise die Deutsche Hochdruckliga prüft, wie genau die Geräte den Blutdruck messen, und listet die Geräte mit Prüfsiegel: [www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete](http://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete).

#### Wo finde ich mehr Informationen?

In einer Schulung können Sie das Blutdruckmessen gemeinsam mit anderen Betroffenen lernen. Verlässliche Informationen finden Sie hier: [www.patienteninformation.de/bluthochdruck](http://www.patienteninformation.de/bluthochdruck).

**Empfehlung:** Lassen Sie sich in Ihrer Arztpraxis genau erklären, wann und wie Sie Ihren Blutdruck richtig messen. Lassen Sie sich in der Apotheke erklären, wie Ihr Gerät funktioniert. Und üben Sie es dort.