

8 Goldene Regeln für Ihre Blutdruckmessung

So erhalten Sie
aussagekräftige Messergebnisse

REGEL 1

Beachten Sie Messzeitpunkt & -häufigkeit

Die optimalen Zeitpunkte für die Blutdruckselbstmessung sind jeweils ungefähr zur gleichen Uhrzeit

- morgens direkt nach dem Aufstehen &
- abends vor dem Schlafengehen.

Gemessen werden sollte jeweils 2x hintereinander im Abstand von 1-2 Minuten (falls beide Messungen sehr stark auseinanderfallen auch ein 3. Mal (aber nicht öfter!)).¹ Notieren Sie nur den jeweils letzten gemessenen Wert.



Eine verlässliche Aussage erhalten Sie, wenn Sie Ihren Blutdruck so 1x im Monat eine Woche lang (Mo.-So.) 2x am Tag dokumentieren (z. B. in einem Blutdruckpass oder über digitale Alternativen wie www.aponorm.de/app) und daraus einen Wochendurchschnitt berechnen. Dieser Durchschnittswert dient als Grundlage für die Bewertung (niemals nur ein einzelner Wert!). Als Zielblutdruck (Wochendurchschnitt) für die Selbstmessung wird von den Fachgesellschaften ein Wert unter 135/85 mmHg angestrebt.²

¹Nutzen Sie ein aponorm® Messgerät mit automatischer Dreifachmessung, erledigt Ihr Messgerät dies für Sie automatisch. Sie müssen keine weitere Messung anstoßen.

²Quelle: <https://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessung>; letzter Zugriff 20.03.2024

REGEL 2

Achtung bei Essen, Nikotin, Medikamente & Co.



Blutdrucksenkende Medikamente sollten bei der Selbstmessung erst NACH dieser eingenommen werden. Dokumentieren Sie am besten auch, wenn Sie weitere Medikamente an diesem Tag benutzt haben.

30-60 Minuten vor der Messung empfiehlt es sich zudem, Folgendes zu vermeiden:

- reichhaltige Mahlzeiten
- Nikotin
- Alkohol
- Frieren oder Schwitzen (durch Sauna/Kältebäder etc.)

Außerdem sollte kein starker Harndrang bei der Messung bestehen und Umgebungslärm reduziert werden, denn auch das kann Schwankungen des Blutdrucks provozieren.



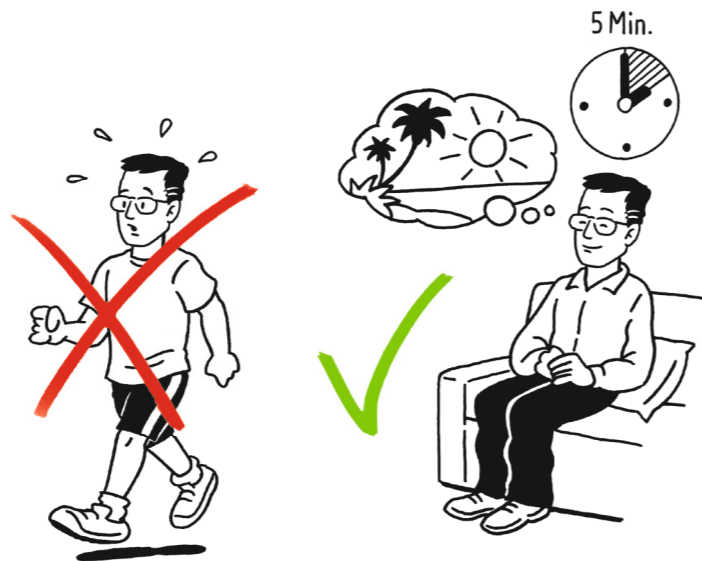
REGEL 3

Entspannen Sie sich für die Messung

Achten Sie darauf, vor jeder Messung 3-5 Minuten zur Ruhe zu kommen. Bei unmittelbarer physischer oder psychischer Belastung vor der Messung verlängern Sie diese Ruhezeit entsprechend.

Nehmen Sie für Ihre Blutdruckmessung

- sitzend eine entspannte Haltung ein.
- Lehnen Sie sich zurück.
- Stellen Sie Ihre Füße nebeneinander auf den Boden (nicht überkreuz).



REGEL 4

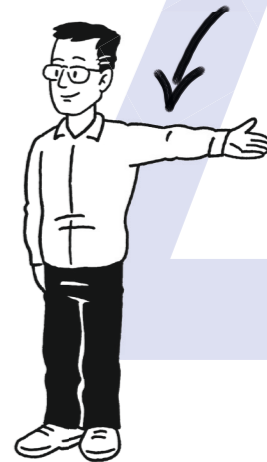
Messen Sie stets am Arm mit dem höheren Blutdruck

Als Messarm sollte immer der genutzt werden, der den höheren Blutdruck aufweist.

Unterschiede bis zu 10 mmHg zwischen rechts/links ergeben sich naturbedingt durch unterschiedliche Muskeldichte bzw. -spannung. Noch größere Unterschiede können durch krankheitsbedingte Gefäßveränderungen entstehen.

Wir empfehlen, den Messarm einmalig durch eine Seitenvergleichsmessung zu ermitteln (ggfs. durch einen Arzt, insbesondere wenn Sie Messunterschiede von deutlich über 10 mmHg feststellen, um Erkrankungen auszuschließen).

Messen Sie dann stets an diesem Arm Ihren Blutdruck.



REGEL 5

Die Manschette ist entscheidend für zuverlässige Messwerte

Messung am Oberarm:

Es muss zwingend sichergestellt werden, dass Sie die richtige Manschettengröße verwenden, indem ein Abgleich zwischen der Größenangabe auf der Manschette und Ihrem Oberarmumfang erfolgt (bei aponorm® ist die Größenangabe direkt auf der Manschette aufgedruckt). Falls die dort angegebene Armspannweite Ihre Oberarmgröße nicht abdeckt, tauschen Sie die Manschette bitte gegen eine passende aus. Alle verfügbaren aponorm® Größen finden Sie unter www.aponorm.de/bmg-zubehoer.

Die passende Manschette sollte

- am nackten Oberarm bzw. nur über dünner Kleidung (nicht über dicke Pullover, Jacken etc.) ohne Hochkrempeln von Kleidung angelegt werden.
- nicht zu eng/straff gezogen werden (zwei Finger sollten unter die Manschette geschoben werden können).
- 1-2 cm von der Ellenbeuge entfernt positioniert werden (bei aponorm® Oberarmmanschetten richten Sie die gelbe Markierung an der Manschette zentriert über Ihrer Ellenbeuge aus).



zu dicke Kleidung



Ärmel hochgekrempelt



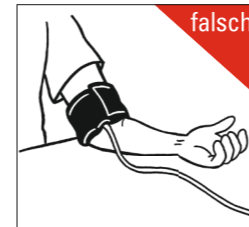
zu eng/klein



zwei Finger Luft

Der Manschettenschlauch verläuft mittig über die Ellenbeuge und wird nicht geknickt/gequetscht.

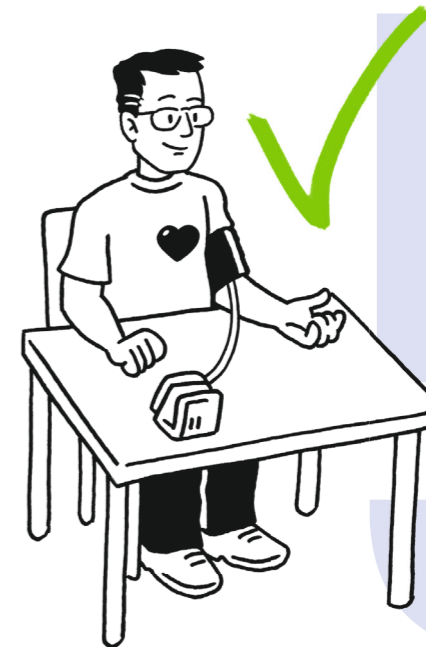
Der Unterarm liegt entspannt auf einer festen Unterlage, die Hand bleibt locker (keine Faust bilden).



zu tief angelegt bzw. zu groß



mit Abstand zur Ellenbeuge

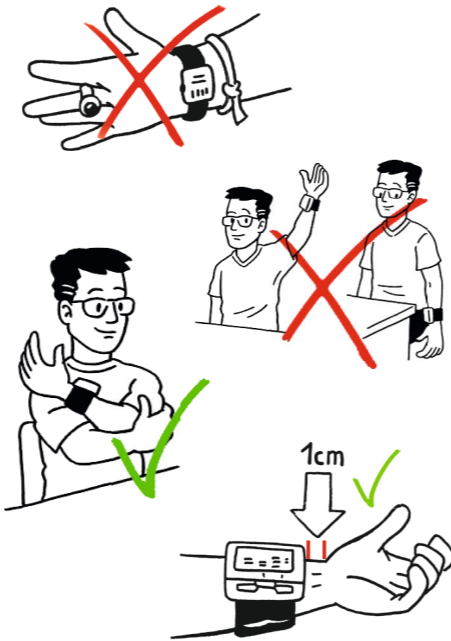


Messung am Handgelenk:

Die auf dem Gerät angegebene Manschettengröße sollte zum Umfang Ihres Handgelenks passen. Wechseln Sie andernfalls zu einem Modell mit adäquater Manschettengröße. Beachten Sie außerdem folgende Punkte bei Messung am Handgelenk:

- Schmuck, Uhren & Co. am Messarm entfernen
- Gerätedisplay zeigt zur Handinnenseite, etwa 1 cm von der Handwurzel entfernt
- Messarm auf Herzhöhe bringen (Messung unter oder über Herzniveau kann zu deutlichen Abweichungen führen)
- Messarm darf nicht unter Muskelspannung stehen (z. B. durch Anwinkeln des Armes). Wir empfehlen die „Babyhaltung“, bei der der Messarm durch den anderen Arm auf Brusthöhe unterhalb des Schlüsselbeins gehalten wird.
- Handgelenk während der Messung gerade halten, keine Faust bilden

Hinweis: Wenn Sie ein höheres Lebensalter haben und/oder unter einer chronischen Erkrankung leiden (z. B. Diabetes, Niereninsuffizienz etc.), können am Handgelenk durch alters- und/oder krankheitsbedingte Veränderungen an den Gefäßen Messabweichungen entstehen. Führen Sie am besten zum Ausschluss von höheren Messunterschieden eine Vergleichsmessung mit einem Oberarm-Messgerät durch. Ist die Abweichung zwischen Oberarm- und Handgelenkmessung bei wiederholter Messung sehr deutlich ausgeprägt (über 10 mmHg), sollten Sie eine Oberarmmessung bevorzugen.



REGEL 6

Mobilgeräte-, Sprech- & Bewegungsverbot während der Messung

Sprechen und Bewegen während der Messung können das Messergebnis ebenfalls beeinflussen. Die Messung sollte in absoluter Ruhe und Entspannung erfolgen.

Verzichten Sie darauf, während der Messung z. B. mit dem Smartphone/Tablet zu spielen oder sich anderweitig ablenken zu lassen.



REGEL 7

Vorsicht bei Anzeige von Pulsunregelmäßigkeiten

Die meisten automatischen Blutdruckmessgeräte können heutzutage Unregelmäßigkeiten im Pulsschlag während der Messung registrieren, z. B. auch die aponorm® Blutdruckmessgeräte (siehe www.aponorm.de/bmg-technologien).

Sollte das Messergebnis wiederholt auf Pulsanomalien hinweisen (über ein entsprechendes Symbol auf dem Display), ist ein Arztbesuch zur weiteren Abklärung ratsam.

Wichtig: Unter Herzunregelmäßigkeiten gemessene Blutdruckwerte können abweichen. Wir empfehlen, die Messung nach 1-2 Minuten zu wiederholen, um verlässliche Werte zu erhalten.



REGEL 8

Beachten Sie Sondereffekte bei Messungen durch Arzt & Co.

Praxis- und Apothekenmessungen, die unter Beobachtung durch Dritte erfolgen, können psychologische Effekte mit sich bringen:

- „Weißkitteleffekt“:

Werte fallen bei der Fremdmessung durch „Aufregung“ höher als zuhause in der gewohnten Umgebung aus.

- „maskierte Hypertonie“:

Werte fallen bei der Fremdmessung niedriger als zuhause aus, da der Messende sich bei medizinischem Fachpersonal besonders gut aufgehoben fühlt.

Eine regelmäßige Selbstmessung in Ihrem gewohnten Umfeld ist daher immer sinnvoll, um solche Sondereffekte auszuschließen.

Eine professionelle Blutdruckmessung durch Fachpersonal ist ergänzend in regelmäßigen Abständen empfohlen. Hier gelten aufgrund oben genannter Besonderheiten jedoch andere Grenzwerte im Vergleich zur Selbstmessung.



Ein Service von:



Messabweichungen festgestellt? –
Erklärvideo checken!

www.aponorm.de/messabweichungen



aponorm[®]
die marke der apotheke

Vertrieb durch:



DIE APOTHEKENMARKE

WEPA Apothekenbedarf GmbH & Co KG
56204 Hillscheid
www.wepa-apothekenbedarf.de