

Der MedicaPlus-Gesundheitstipp

Blutdruck selber messen



Bluthochdruck gilt als wichtigster Risikofaktor für Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nierenversagen. Die Selbstmessung des Blutdrucks zu Hause ist deshalb eine gute Methode zur Gesundheitskontrolle. Dabei gilt es einige Punkte zu beachten:

- Wählen Sie ein geeignetes Messgerät. Oberarmgeräte gelten in Fachkreisen als zuverlässiger und sind den «trendigen» Handgelenkgeräten vorzuziehen.
- Bei einem Armumfang von mehr als 33 cm sollten Sie eine breitere Manschette verwenden. Manschetten können altern und verlieren unkontrolliert Luft (dann austauschen).
- Damit sich Messwerte vergleichen lassen, immer zur gleichen Tageszeit, am besten morgens, messen.

- Nehmen Sie vor der Messung keine Medikamente ein, essen und trinken Sie nicht (kein Kaffee, kein Alkohol). Dies könnte Ihre Werte beeinflussen.
- Vor der Messung sollten Sie fünf Minuten ruhig sitzen und sich entspannen.
- Legen Sie den Arm bequem und nicht durchgestreckt mit der Handfläche nach oben auf eine Armlehne oder auf einen Tisch. Die Manschette soll auf Herzhöhe 2 cm oberhalb der Armbeuge sitzen.
- Lösen Sie den Messvorgang mit der Starttaste aus. Während der Messung dürfen Sie sich nicht bewegen und nicht sprechen.
- Führen Sie eine erste Messung an beiden Armen durch. Später messen Sie immer am Arm mit den höheren Werten.

- Warten Sie vor einer Wiederholungsmessung fünf Minuten ab.
- Es erscheinen die Werte des oberen (systolischen) und des unteren (diastolischen) Blutdrucks auf der Anzeige.

Folgende **Blutdruck-Zielwerte** gelten:

Normal: 120/80 bis 129/84 mm Hg

Hoch-Normal: bis 139/89 mm Hg

Bluthochdruck: ab 140/90 mm Hg

In den MedicaPlus-Apotheken sind klinisch geprüfte Blutdruck-Apparate zur Selbstmessung erhältlich. Lassen Sie sich beraten.

Christoph Imhof, Apotheke Dr. Imhof, Fiesch