



# Blutdruck: gut dokumentiert

Hoher Blutdruck – na und? Warum sollte man sich da Sorgen machen? Er macht ja keine Beschwerden.

Wer so denkt, lebt gefährlich. Denn der hohe Blutdruck, wenn er nicht behandelt wird, führt im Lauf der Jahre zu Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Nierenversagen und Durchblutungsstörungen. Um das zu verhindern, sollte durch Änderung des Lebensstils und mit Medikamenten möglichst ein Zielwert unter 140/90 mmHg erreicht werden. Bei Patienten mit Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen sollte der Zielblutdruck möglichst unter 130/80 mmHg liegen. Dieser Zielblutdruck gilt auch für Patienten mit Schlaganfall und koronarer Herzkrankheit.

## Blutdruckmessgeräte

Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist eine zuverlässige Blutdruckmessung. Es gibt viele Geräte auf dem Markt, aber nicht alle messen korrekt.

Am besten hält man sich an das Gütesiegel der deutschen Hochdruckliga, denn die damit ausgezeichneten Geräte sind sorgfältig überprüft. Der letzte Stand sind die Testergebnisse von 2007:

Besonders beliebt ist die Messung am Handgelenk. Aber ein solches Gerät sollten Sie nur verwenden, wenn Sie zuvor geprüft haben, ob die erhaltenen Werte mit denen am Oberarm übereinstimmen. Das ist der Fall, wenn die Blutdruckwerte am Handgelenk systolisch (oberer Wert) nicht mehr als 10 mmHg, diastolisch (unterer Wert) nicht mehr als 5 mmHg, weder nach oben noch nach unten von denen am Oberarm gemessenen Werten abweichen. Ist die Abweichung größer, dann muss ein Gerät genutzt werden, das am Oberarm misst.

Zu beachten ist auch: Bei der Handgelenkmessung werden nur dann richtige Werte gemessen, wenn das Handgelenk in Herzhöhe gehalten wird. Diese Position wird erreicht, in dem man die Hand, an der gemessen wird, auf die gegenüberliegende Schulter legt. Eine fehlerhafte Haltung des Handgelenks weit unter der Herzhöhe lässt die Blutdruckwerte zu hoch erscheinen, weit über der Herzhöhe werden zu niedrige Werte gemessen.

## Der Blutdruckpass

Der Erfolg einer Therapie hängt auch davon ab, dass die Blutdruckmessungen gut dokumentiert sind. Nur dann lässt sich zum Beispiel

### Oberarm-Messgeräte

HARTMANN  
Tensoval® duo control (2007)  
Tensoval® comfort (2007)  
microlife  
BP A100 plus (2007)  
OMRON  
M5 Professional  
Panasonic  
EW 3152 (2007)  
Scala  
DB 61 M

### Handgelenk-Messgeräte

microlife  
BP W 100 (2007)  
OMRON  
R5 Professional

*Die Liste aller Testgeräte aus früheren Jahren, denen das Gütesiegel verliehen wurde, finden Sie auf der Homepage der Hochdruckliga.*



beurteilen, ob das verordnete Medikament hinreichend wirkt, oder ob eine Kombination von zwei oder gar drei Medikamenten notwendig ist, um möglichst einen Zielwert unter 140/90 mmHg zu erreichen. Bei Selbstmessung des Blutdrucks sollte ein Zielwert von unter 135/85 mmHg angestrebt werden.

Deswegen hat die Deutsche Herzstiftung jetzt einen Blutdruckpass herausgebracht, der Ihnen hilft, den Blutdruck erfolgreich zu kontrollieren. Außerdem können in den Pass die Pulswerte, das Körpergewicht und die Einnahme der Blutdruckmedikamente dokumentiert werden.

Der Blutdruck ist keine gleichbleibende Größe. Er zeigt von Minute zu Minute schwankende Werte, deren Unterschiede bis zu 20 mmHg erreichen können, und steigt unter körperlicher und seelischer Belastung deutlich an. Für die Beurteilung, ob erhöhte Werte vorliegen,

ist es deshalb notwendig, dass für die Messung immer die gleichen Voraussetzungen vorliegen (*standardisierte Blutdruckmessung*): Das sind drei bis fünf Minuten körperliche Ruhe und Entspannung im Sitzen, kein Alkohol oder Kaffee vor der Messung. Auch sollte der Blutdruck vor der Einnahme der Medikamente gemessen werden, am besten vor dem Frühstück.

Zu Beginn einer blutdrucksenkenden Therapie sollten die Messungen täglich morgens und abends erfolgen. Sind stabile und normale Blutdruckwerte unter der Therapie erreicht, genügt es, wenn die Messungen täglich nur einmal am Morgen, später ein- bis zweimal pro Woche morgens durchgeführt werden. Der Blutdruckpass kann in der Geschäftsstelle der Deutschen Herzstiftung kostenlos angefordert werden.

*Prof. Dr. med. Dieter Klaus*