

# Rund um die Blutdruckmessung

[www.central.de](http://www.central.de)

Die Blutdruckmessung gehört zur Routine beim Arztbesuch. Doch die dabei ermittelten Werte sind nur eine Momentaufnahme und zudem nicht immer aussagekräftig: Allein die Aufregung in der Praxis lässt den Blutdruck schon mal in die Höhe schnellen. Ärzte raten deshalb, den Blutdruck auch zu Hause, ganz in Ruhe, regelmäßig zu kontrollieren und die gemessenen Werte gut zu dokumentieren, um sie beim nächsten Besuch mit dem Arzt zu besprechen. Die folgenden Informationen sollen Ihnen eine Orientierungshilfe für den Kauf eines Blutdruckmessgerätes geben.

## Wie wichtig ist die Messgenauigkeit?

Beim Kauf eines Blutdruckmessgerätes sollte man vor allen Dingen auf das **CE-Zeichen** achten. Es garantiert, dass das Gerät technisch einwandfrei funktioniert. Über die Messgenauigkeit sagt die CE-Kennzeichnung jedoch nichts aus.

In Apotheken, Arztpraxen und Kliniken dürfen nur geeichte Messgeräte verwendet werden. Geräte mit einem **Siegel des Eichamtes** sind auch für den Hausgebrauch erhältlich. Zusätzlich bieten Eichämter und Apotheken an, die Eichung der Blutdruckmessgeräte vorzunehmen und regelmäßig zu überprüfen. Nichtgeeichte Geräte reichen aber für die Messung zu Hause durchaus aus. Sie können die Genauigkeit der Messungen regelmäßig selbst beim Arzt überprüfen, indem Sie parallel zum Arzt mit Ihrem eigenen Gerät den Blutdruck messen. Schwankungen von bis zu 10 Prozent sind dabei ganz normal und bedeuten nicht, dass Ihr Gerät ungenau misst.

## Welcher Gerätetyp ist für mich geeignet?

**Blutdruck-Messgeräte für das Handgelenk** sind klein, handlich und überall einsatzbereit, so zum Beispiel auch beim Sport, unterwegs oder in Belastungssituationen. Sie eignen sich ideal für Menschen ohne Grunderkrankungen, denn bei Durchblutungsstörungen aufgrund von Diabetes oder Arteriosklerose, kann der Blutdruck am Handgelenk schwächer ausfallen, als er eigentlich ist.

In diesen Fällen sind **Blutdruck-Messgeräte für den Oberarm** vorzuziehen. Hier liegen Blutdruckmanschette und damit auch der Messpunkt direkt auf Herzhöhe, was bei der Blutdruckmessung immer beachtet werden sollte. Daher profitieren besonders ältere Menschen von einer Oberarmmessung, weil der Unterarm während einer Handgelenkmessung sehr ruhig gehalten werden muss, was häufig Probleme macht.

## Welche technische Ausstattung sollte das Gerät besitzen?

**LCD-Anzeige und Tasten** sollten ausreichend groß und übersichtlich sein. Um die Batterien zu schonen, ist eine Abschaltautomatik sinnvoll.

Beim Kauf sollten Sie auf die **richtige Manschettengröße** achten: Wenn Ihr Oberarmumfang über 32 cm oder Ihr Handgelenkumfang über 20 cm liegt, benötigen Sie eventuell eine größere Manschette, da sonst falsche Werte angezeigt werden können.

Ebenso kann eine zu große Manschette die Messergebnisse verfälschen. Messen Sie den Umfang und lassen Sie sich beim Kauf diesbezüglich beraten.

Einige Geräte bieten die Möglichkeit, die Messwerte mit Datum und Uhrzeit zu speichern. Eine solche **Speicherfunktion** ersetzt jedoch nicht die Führung eines Blutdruck-Tagebuchs.

## Wie messe ich richtig?

- Entspannen Sie sich mindestens 5 Minuten vor einer Messung, da der Blutdruck sonst vielleicht noch von einer vorhergehenden Anstrengung erhöht ist.
- Messen Sie morgens vor der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente, da vor allem hohe Morgenwerte ein großes Risiko bergen.
- Trinken, Essen oder Rauchen sollte mindestens 30 Minuten vor der Messung vermieden werden, da auch dies die gemessenen Werte verfälschen kann.
- Messen Sie immer in der gleichen Position und möglichst zur gleichen Zeit mit demselben Gerät.
- Messen Sie immer am selben Arm, da der Blutdruck an beiden Armen unterschiedlich sein kann.
- Bewegen Sie sich nicht und sprechen Sie nicht während der Messung.
- Sitzen Sie bequem und aufrecht. Bei der Oberarmmessung wird die Blutdruckmanschette auf Herzhöhe am Oberarm angebracht. Bei der Handgelenksmessung sollte das Handgelenk mit dem Gerät ebenfalls etwa in Herzhöhe liegen. Wenn es Ihnen schwer fällt, den Arm ruhig zu halten, können Sie den Unterarm durch die Verpackung des Messgerätes oder ein dickes Buch unterstützen.

Sie haben Fragen zu diesem oder anderen medizinischen Themen? Dann rufen Sie unser **Centralmed-Gesundheitstelefon\*** an. Unsere Spezialisten stehen Ihnen an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr unter der Rufnummer **0221 1636-6668** zur Verfügung.

\* Der Service des Centralmed-Gesundheitstelefon ist ein Angebot der Central Krankenversicherung AG, das durch unseren Kooperationspartner Europ Assistance Services GmbH realisiert wird. Alle Angaben, die Sie beim Centralmed-Gesundheitstelefon machen, werden von der Europ Assistance Services GmbH streng vertraulich behandelt. Ohne Ihr Einverständnis erhält die Central Krankenversicherung AG keinen Zugang zu diesen Daten.

Central Krankenversicherung AG

Hansaring 40–50 · 50670 Köln

Telefon +49 (0)221 1636-0

Telefax +49 (0)221 1636-200