

Pressemitteilung

**11. Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und
41. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Hochdruckliga DHL®**

10. bis 11. November 2017,

Congress Center Rosengarten, Rosengartenplatz 2, 68161 Mannheim

Blutdruckmessung im Alltag – aber richtig!

Mannheim, 10. November 2017 – Bluthochdruck führt häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Rund 50 Prozent der Schlaganfälle und Herzinfarkte gehen darauf zurück. Eine rechtzeitige und effektive Behandlung des Bluthochdrucks mit einer Senkung um nur wenige Millimeter Hg kann das Risiko für diese Folgeerkrankungen wesentlich verringern. Daher ist es wichtig, die tatsächliche Höhe des Blutdrucks so genau wie möglich zu erfassen. Über richtiges Messen des Blutdrucks sprach ein Experte der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® – Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention daher auf der heutigen Pressekonferenz der gemeinsamen Tagung der DHL® und der Deutschen Diabetes Gesellschaft (10. bis 11. November 2017 in Mannheim).

„Gerade bei Messungen in der Arztpraxis gelingt es nur unzureichend, möglichst genaue Blutdruckwerte zu erheben“, sagt Professor Dr. med. Bernd Sanner, Vorstandsmitglied der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®. „Es handelt sich dabei ja um eine Gelegenheitsblutdruckmessung, die nur zu wenigen Zeitpunkten durchgeführt wird.“ Zudem sei zu bedenken, dass Patienten in der Arztpraxis andere Blutdruckwerte haben können als im häuslichen Umfeld. „Fallen sie beim Arzt höher aus, spricht man von einer Weißkittelhypertonie; fallen sie niedriger aus, liegt eine ‚maskierte‘ Hypertonie vor“, erläutert der Experte.

„Betroffene sowie prinzipiell alle Menschen über 50 Jahre sollten ihren Blutdruck daher regelmäßig zu Hause messen“, rät Professor Sanner, Chefarzt und Ärztlicher Direktor der Medizinischen Klinik des Agaplesion Bethesda Krankenhauses Wuppertal gGmbH. Zum Einsatz kommen dabei vor allem automatische Blutdruckmesssysteme, wie sie zunehmend auch in Krankenhäusern, Arztpraxen, Rehakliniken und Altenheimen verwendet werden. „Falsches Messen stellt hierbei aber ein großes Problem dar“, so der Experte. „Anstatt die Behandlung zu unterstützen, könnten falsch erhobene Werte einer Selbstmessung dann eine

erfolgreiche Therapie verhindern.“ Auf korrekte Messbedingungen müsse daher unbedingt geachtet werden. „Beachtet man einige Regeln, ist die Blutdruckselbstmessung aber nicht schwer“, betont Professor Sanner. „Dazu zählen beispielsweise eine Messung in entspanntem Zustand im Sitzen sowie die richtige Größe der Blutdruckmanschette.“ Während bei der Gelegenheitsblutdruckmessung beim Arzt ein Blutdruckwert von kleiner als 140/90 mmHg als normal gilt, liegt der Grenzwert bei der Blutdruckselbstmessung bei 135/85 mmHg.

Richtig Blutdruck messen – so geht’s:

- Immer zur gleichen Zeit morgens und abends messen.
- Die Messung sollte erst nach fünf Minuten ruhigen Sitzens im entspannten Zustand stattfinden.
- Die Umgebung sollte ruhig sein, Beine nicht überkreuzen.
- Den zu messenden Arm auf den Tisch legen.
- Der Unterrand der Blutdruckmanschette eines Oberarmmessgeräts sollte 2,5 cm über der Ellenbeuge enden (Manschette in Herzhöhe). Auf die richtige Größe der Blutdruckmanschette ist dabei zu achten: Ist sie zu klein, wird ein zu hoher Blutdruckwert ermittelt.
- Bei der Messung mit einem Handgelenkblutdruckmessgerät ist unbedingt darauf zu achten, dass sich die Messmanschette in Herzhöhe befindet.
- Sind die Blutdruckwerte an beiden Armen unterschiedlich, gilt der höhere Blutdruckwert.
- Wiederholungsmessungen sollten frühestens nach einer halben Minute stattfinden. Empfohlen werden zwei Messungen hintereinander, wobei der zweite, in der Regel niedrigere Wert zählt.
- Bei Herzrhythmusstörungen ist zu prüfen, ob das eingesetzte Gerät verlässliche Werte liefert und daher verwendet werden kann.
- Es sollten nur validierte Blutdruckmessgeräte zum Einsatz kommen. Empfohlen werden vor allem Geräte, die das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga tragen.

Die richtig durchgeführte Blutdruckmessung im häuslichen Umfeld könne die Versorgungssituation wesentlich verbessern: „Je genauere Werte dem Arzt vorliegen, umso effektiver kann er die Therapie gestalten“, sagt Professor Sanner.

„Zudem kann bislang unentdeckter Bluthochdruck rechtzeitig erkannt werden, wodurch sich das Risiko für Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems verringern lässt.“ Weitere Informationen zum Thema Blutdruckmessung und Bluthochdruck finden Interessierte auch im Patientenleitfaden Bluthochdruck unter <https://www.hochdruckliga.de/patientenleitfaden.html>.

*** Bei Veröffentlichung Beleg erbeten. ***

Ihr Kontakt für Rückfragen:
Pressestelle Diabetes Herbsttagung/Hypertonie-Kongress
Julia Hommrich, Stephanie Priester
PF 30 11 20
70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931-423/605
Fax: +49 711 8931-167
hommrich@medizinkommunikation.org
priester@medizinkommunikation.org