



INFO-LETTER



BLUTDRUCK MESSUNG

1. WELCHES GERÄT?

Es wird empfohlen, ausschließlich ein validiertes und kalibriertes Gerät zu verwenden. Für HBM kommen in der Regel Oberarm-Oszillationsmonitore zum Einsatz. Die deutsche Hochdruckliga veröffentlicht regelmäßig Empfehlungen (<https://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete>).

2. MANSCHETTEN-GRÖSSE IS WICHTIG!

Ein häufiger Grund für Messfehler ist die Verwendung einer falsch dimensionierten Manschette. Die Größe der aufblasbaren Manschettenblase muss proportional zum Oberarmumfang sein:

- Blasenlänge: Die Länge des aufblasbaren Teils sollte 75 % bis 100 % des Umfangs des Oberarms abdecken.
- Blasenbreite (Höhe): Die Breite der Blase sollte 35 % bis 50 % des Armumfangs abdecken.

Ist die Manschette zu schmal, kann der Blutdruck falsch hoch gemessen.

3. MESSUNG STANDARDISIEREN

Um äußere Einflüsse auf Ihren Blutdruck zu minimieren, halten Sie sich bitte an folgende Empfehlungen.

- Ruhe: Entsannen Sie sich und sitzen fünf Minuten ruhig.
- Verzichten Sie vor der Messung für mindestens 30 Minuten auf anstrengende körperliche Betätigung, Kaffee und Tabak.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Die Inhalte dieses Newsletters dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine individuelle medizinische Beratung, Untersuchung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen wenden Sie sich bitte stets an eine/n approbierte/n Ärztin/Arzt. Die Praxis/der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen.

3. MESSUNG STANDARDISIEREN /2

- Körperhaltung: Sitzen Sie entspannt, mit angelehntem Rücken und die Füße flach auf dem Boden (Beine nicht überkreuzt).
- Armposition: Der Arm muss entspannt sein und die Oberarm-Manschette muss auf Herzhöhe platziert werden. Legen Sie den Arm entspannt am besten auf einem Tisch auf.
- Erstmals-Check: Beim ersten Mal muss der Blutdruck an beiden Armen gemessen werden. Für künftige Messungen sollte der Arm mit dem höheren systolischen Wert gewählt werden, falls die Differenz mehr als 10 mmHg beträgt.

4. MESSPROTOKOLL

- Die Messung zu Hause sollte immer gleich ablaufen, um den tatsächlichen Durchschnittswert zu ermitteln.
- Zweimal täglich messen: morgens (vor Medikamenten/Frühstück) und abends.
- Messungen über 3–7 Tage durchführen.

“ Seit ich meinen Blutdruck selbst messe, kenne ich mich mit meiner Therapie besser aus!

4. MESSPROTOKOLL /2

- Pro Sitzung zwei Messwerte im Abstand von 1–2 Minuten erfassen.
- Der Mittelwert dieser beiden Werte repräsentiert die Session und glättet kurzfristige Schwankungen.
- Der Durchschnitt aller Werte über den Messzeitraum dient als Referenz für Diagnose oder Therapieanpassung.
- Selbstmessung wird empfohlen (Klasse I, Evidenz B) zur besseren Blutdruckkontrolle und Therapietreue.

5. INTERPRETATION

Wann liegt Hypertonie vor? im Gegensatz zu Messungen in der Praxis gelten für die Heimblutdruckmessung niedrigere Grenzwerte zur Definition von Hypertonie[mmHg].

- Nicht erhöht: Systolisch <120 UND diastolisch <70
- Erhöht: Systolisch 120–134 ODER diastolisch 70–84
- Bluthochdruck: systolisch ≥135 ODER diastolisch ≥85