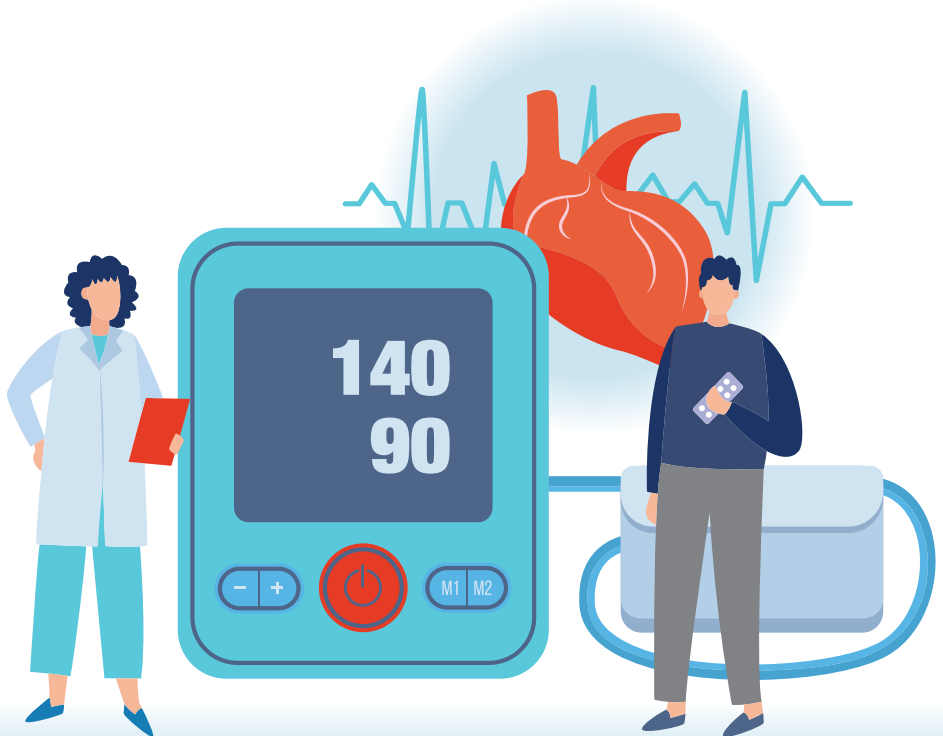


# Wie „tickt“ der Blutdruck?

## DIE BLUTDRUCK-SELBSTMESSUNG



# Blutdruck messen, aber richtig!

Zielwert  
Selbstmessung

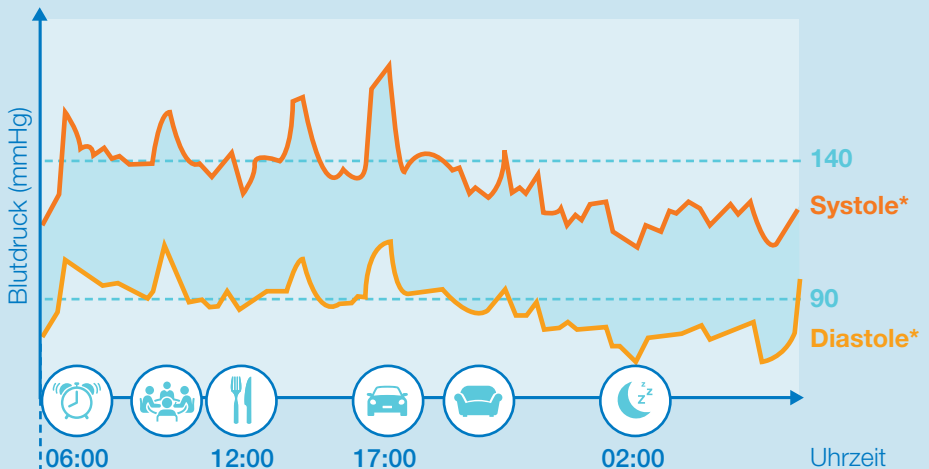
135/85  
mmHg

## Unser Blutdruck

- ... zeigt uns, wie es um unsere allgemeine Gesundheit steht.
- ... sollte regelmäßig gemessen werden. Eine Messwoche im Monat ist ausreichend.

### ACHTUNG

Ganz normal: Unser Blutdruck schwankt mit dem Tagesrhythmus



#### Früher Morgen:

Der Blutdruck erreicht den höchsten Wert, meist in den ersten zwei Stunden nach dem Erwachen.

#### Frühe Abendstunden:

Der Blutdruck steigt erneut an und erreicht einen zweiten Gipfel.

#### Mittag bis früher Nachmittag:

Die Werte fallen leicht ab.

#### Nacht:

Der Blutdruck fällt auf den niedrigsten Stand, der oft etwa 10 bis 20 % unter dem Tageswert liegt.

\*Systole = hoher Wert, Diastole = niedriger Wert

## DIE BLUTDRUCKMESSUNG

Innere und äußere Einflussfaktoren auf den Blutdruck



Manschette über Kleidung oder hochgeschobene Ärmel



Stuhl- und Harndrang



Sprechen



Schmerzen



Verengung der Arterien



Stress, Kummer und Sorgen



Genussmittel  
(Rauchen, Kaffee, Bier und Wein)



Senkung nach sportlicher Aktivität



Entspannung und Wohlbefinden



Schlafphase



> 140/90

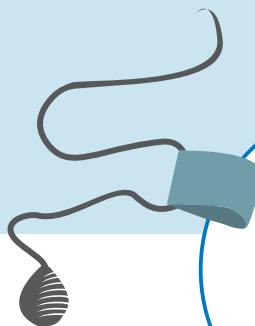


< 100/60

### Tipps

#### für den richtigen Sitz der Manschette

- 2 Querfinger breit oberhalb der Ellenbeuge
- 2 Querfinger „Luft“ unter der Manschette



#### Passende Manschettengröße (Oberarm)

zu schmal/zu fest =  
Messwerte zu hoch  
zu breit/zu locker =  
Messwerte zu niedrig

# Und so messen Sie richtig (gut)!

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Blutdruckmessung.



Messen Sie mit mind. 30 min Abstand zu aufputschenden Getränken oder Zigaretten Genuss.



Messen Sie immer im Sitzen, Beine nebeneinander und den Rücken an die Stuhllehne gelehnt.



Messen Sie immer zur gleichen Tageszeit mit genügend Abstand zu den Mahlzeiten.



Messen Sie immer am selben Arm und halten diesen ruhig.



Kommen Sie mind. 3–5 Minuten vor der Messung zur Ruhe.



Während der Messung nicht reden, bewegen oder fernsehen.



## Tipps für eine gute Messgenauigkeit

- Messen Sie 2x hintereinander mit 1 Minute Abstand und notieren Sie den niedrigeren Wert in Ihrem Blutdruckpass. Bei unregelmäßigem Herzschlag 3x im Minutenabstand messen und den Durchschnitt notieren. Ein zu häufiges Messen hintereinander verfälscht die Werte.
- „Erwarten“ Sie während der Messung nicht den Blutdruck-Messwert, sondern entspannen Sie sich
- Absolvieren Sie Ihre Messwoche möglichst kurz vor dem nächsten Kontrolltermin beim Arzt und nehmen Sie Ihren Blutdruckpass mit
- Verwenden Sie ein Oberarmmessgerät mit CE-Kennzeichen und Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga e.V. (DHL)
- Lassen Sie Ihr Gerät alle 2 bis 3 Jahre überprüfen, z. B. in Ihrer Apotheke

Stempelfeld Praxis

Hochdruckliga



„Bluthochdruck – das lässt sich regeln!“  
Empfehlungen für Betroffene der Deutschen Hochdruckliga, 8. Auflage, Heidelberg 2013



**NETZWERK  
HYPERTONIE.**  
GEMEINSAM IN DEN ZIELBEREICH.