

4.
aktualisierte
Auflage

Bluthoch- druck

Vorbeugen, erkennen,
behandeln



- Unter der Telefonnummer 0 62 21/ 5 88 55 55 beantwortet Ihnen ein Blutdruck-Spezialist mehrmals im Monat in der Zeit von 18 bis 20 Uhr Ihre Fragen. Termine unter www.hochdruckliga.de. Auch Anfragen per Mail sind willkommen: sprechstunde@hochdruckliga.de.

Selber messen

Blutdruckmessen ist einfach, preiswert und tut nicht weh. Eine ideale Untersuchungsmethode, mit der Sie Ihr Schicksal in die Hand nehmen können.

Man kann den Blutdruck in der Regel nicht spüren, aber man kann ihn mit recht wenig Aufwand sichtbar machen: Nämlich auf der Anzeige eines Blutdruckmessgeräts. Da der Blutdruck bei jedem Menschen schwankt, ist es sinnvoll, den Blutdruck zu beobachten. Die Selbstmessung zu Hause ist eine gute Ergänzung zur Messung in der Arztpraxis oder Apotheke, weil sie helfen kann, einen erhöhten Blutdruck zu bestätigen oder auszuschließen und die Therapie optimal zu steuern. Sie trägt dazu bei, einem möglichen „Weißkitteleffekt“ (siehe S. 22) auf die Spur zu kommen: Viele Menschen haben in der Arztpraxis erhöhte Blutdruckwerte, während die Werte zu Hause normal ausfallen.

Bei der Selbstmessung immer beachten

Der Grenzwert liegt bei der Selbstmessung zu Hause nicht bei 140/9 mmHg, sondern nur bei 135/85 mmHg. Denn zu Hause sind die Patienten meist entspannter als in der Arztpraxis.

Sollte bei Ihnen ein Bluthochdruck festgestellt werden und eine Therapie mit Arzneimitteln notwendig sein, hat die Selbstmessung ebenfalls eine wichtige Funktion: Sie können überprüfen, ob die Medikamente richtig dosiert sind und Ihr Blutdruck gut eingestellt ist. Sie können zudem besser verfolgen, was Ihre sonstigen Bemühungen bringen, wie etwa Abnehmen oder weniger Alkohol trinken.

Verschiedene Methoden

Eine Blutdruckmessung, bei der man nicht mehr mit Kanülen in den Körper eindringen muss, gibt es bereits seit 120 Jahren. Hat sich der Erfinder der indirekten Blutdruckmessung, der italienische Kinderarzt Scipione Riva-Rocci, noch einen Fahrradschlauch um den Oberarm gebunden und ihn aufgepumpt, tut es heute eine Manschette mit Klettverschluss. Wahrscheinlich ist Ihnen schon einmal die Bezeichnung „RR“ für Bluthochdruck untergekommen: Damit wird der „nach Riva-Rocci“ gemessene Blutdruck abgekürzt, nämlich mit Manschette am Oberarm oder am Handgelenk. Zusätzlich verwendete Riva-Rocci eine Quecksilbersäule (von daher auch die Einheit mmHg: „Millimeter Quecksilbersäule“, S. 18) und tastete den Puls, der

verschwindet, wenn der Manschettendruck den systolischen Druck übersteigt.

Heute kann ohne Quecksilbersäule und Tasten gemessen werden, aber eine Manschette gehört zu jedem Gerät. Die Manschette wird beim Messen so weit aufgepumpt, dass sie die Arterie abklemmt und kein Blut mehr durchfließt. Anschließend lässt man die Luft langsam aus der Manschette entweichen. Ab dem Zeitpunkt, an dem der Druck der Manschette auf den Druck gesunken ist, den das Herz durch das Zusammenziehen (siehe „Systole“, S. 20) aufbaut, beginnt das Blut wieder in den Unterarm zu fließen. Der Wert, den das Messgerät in dem Moment anzeigt, entspricht dem systolischen Blutdruck, dem oberen Wert. Lässt man den Druck in der Manschette weiter ab, erreicht er nach einer bestimmten Zeit den Druck, der am Ende der Erschlaffungsphase des Herzmuskels herrscht. Dieser Wert entspricht dem diastolischen Blutdruck, dem unteren Wert. Das Blut kann jetzt ungehindert strömen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, diese beiden Werte zu erfassen: Entweder werden Strömungsgeräusche des Blutes über die Armschlagader, die zwischen dem systolischen und dem diastolischen Druck auftreten, mit einem Stethoskop abgehört. Mit dieser sogenannten auskultatorischen Methode (lat. auscultare = zuhören, lauschen) messen die meisten Ärzte den Bluthochdruck, weil sie sehr genau ist. Die Geräte zum Selberr messen beruhen heute dagegen meist auf der oszillometrischen Methode, bei der ein Sensor im Gerät die Schwingungen (Oszillationen) elektronisch erfasst, die das Blut beim Durchfließen an der Gefäßwand auslöst, wenn der Manschettendruck den systolischen Druck unterschreitet.

Viel Komfort und Vollautomatik

Kaufen können Sie Blutdruckmessgeräte in der Apotheke oder im Sanitätshaus, manchmal auch in Supermärkten und natürlich im Internet, wo Sie aber nicht beraten werden. Die Kosten für ein Blutdruckmessgerät übernehmen in der Regel die Kassen, wenn zum ersten Mal die Diagnose Hypertonie gestellt wird. Sie brauchen dafür aber eine ärztliche Bestätigung. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Für den Hausgebrauch stehen viele komfortable, vollautomatische Geräte zur Verfügung. Per Knopfdruck erzeugen sie einen vorbestimmten Manschettendruck und auch das Ablassen des Drucks wird automatisch gesteuert. Auf einem digitalen Display werden systolischer und diastolischer Blutdruck sowie meist die Herzfrequenz angezeigt. Bedienkomfort und Ausstattung der Geräte wurden in den letzten Jahren weiter verbessert: Manche Geräte können bis zu 500 Messwerte speichern, so haben Sie die Möglichkeit, den Verlauf Ihres Blutdrucks zu verfolgen. Ein Extra mancher Modelle: Sie verfügen über eine drahtlose oder kabelgebundene Schnittstelle zu einem digitalen Speichermedium, sei es ein Rechner, Smartphone oder Tablet. Die Messdaten werden gespeichert, können an den Arzt geschickt werden oder sind zum Beispiel als Grafik ausdrückbar.

Unbedingt wünschenswert: Das Gerät sollte einen unregelmäßigen Herzschlag anzeigen. Das kann ein Hinweis auf eine Herzrhythmusstörung sein. Und bei Herzrhythmusstörungen kann es schwierig werden, den Blutdruck zu messen, weil er sich möglicherweise von Schlag zu Schlag verändert. Deshalb ist in diesen Fällen die Messung mit dem Stethoskop in der Arztpraxis zu bevorzugen. Sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt über den unregelmäßigen Puls. Auch darüber, ob eventuell trotzdem eine Selbstmessung zuverlässig genug ist. Etwa indem Sie den Blutdruck dreimal hintereinander messen und daraus den jeweiligen Mittelwert des systolischen und diastolischen Blutdrucks bilden.

Keine Ausrede!

Die Überprüfung der Blutdruckwerte mindestens einmal im Jahr ist empfehlenswert. Ab dem 50. Lebensjahr besser halbjährlich. Je älter Sie werden, desto höher ist das Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln. Doch auch Jüngere können sich nicht in Sicherheit wiegen: Ein Fünftel der 50- bis 59-Jährigen weist zu hohe Werte auf, vor allem Männer. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für alle Versicherten ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre die Kosten für einen „Gesundheits-Check-up“, bei dem geprüft wird, ob bei Ihnen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden oder Diabetes vorliegen.

Vergleichsmessung

Egal für welches Gerät Sie sich entscheiden, lassen Sie sich von einer Fachkraft einweisen. Das gilt insbesondere für Geräte mit Stethoskop, die schwieriger zu handhaben sind. Gleichzeitig kann in der Arztpraxis auch die Messgenauigkeit Ihres Gerätes überprüft werden, denn nicht nur billige Geräte zeigen teilweise falsche Werte an. Sie können vor dem Kauf fragen, ob das Sanitätshaus oder die Apotheke das Gerät auf Leihbasis herausgibt, damit Sie es in der Arztpraxis testen lassen können. Nach etwa zwei Jahren sollten Sie noch einmal eine Parallelmessung veranlassen – das ist in etwa die Zeitspanne, nach der die Genauigkeit eines Geräts nachlassen kann.

Tragen Sie die Werte regelmäßig in einen Blutdruckpass ein. Sie können außergewöhnliche Situationen vermerken, wie z. B. Stress oder körperliche Beschwerden. Besprechen Sie mit dem Arzt regelmäßig Ihre Messergebnisse. Das führt zu einer besseren Blutdruckeinstellung. Einen Blutdruckpass bekommen Sie zum Beispiel bei der Deutschen Hochdruckliga e.V., der Deutschen Herzstiftung e. V. oder in Apotheken.

Handgelenk oder Oberarm?

Sie haben die Wahl zwischen Geräten, die am Handgelenk angelegt werden, und Geräten für den Oberarm. Vorteil beim Messen am Oberarm: Das Gerät befindet sich in Herzhöhe. Dafür sind die kompakten Handgelenkgeräte bequemer anzuwenden. Doch starke Sehnen und Knochen des Unterarms können die Messung am Handgelenk behindern. Die Messung am Handgelenk wurde lange Zeit von Experten eher kritisch beurteilt – Tests haben aber gezeigt, dass gute Geräte für das Handgelenk genauso zuverlässig messen wie Oberarmgeräte.

Sie müssen ein Handgelenkgerät auf Herzhöhe halten. Das gelingt zum Beispiel, wenn Sie die Hand ausgestreckt auf eine erhöhte Oberfläche legen. Befindet sich das Handgelenk mit dem Gerät unterhalb des Herzens, wird der Druck zu hoch bestimmt, oberhalb des Herzens fällt er zu niedrig aus. Als Sicherheitsmaßnahme beginnen manche Handgelenkgeräte gar nicht erst mit dem Messen, bevor Sie die richtige Position eingenommen haben.

Manche Handgelenkgeräte sind wie Armbanduhren nur links gut handhabbar. Einige Bluthochdruckpatienten sollten den Blutdruck aber rechts messen, weil bei ihnen auf dieser Seite die Werte höher liegen. Achten Sie in diesem Fall beim Kauf darauf, dass das Gerät auch rechts gut sitzt und ablesbar ist.

Checkliste

So messen Sie richtig

Sie bekommen nur zuverlässige Ergebnisse, wenn Sie sich an bestimmte Regeln halten:

- Bevor Sie mit der Selbstmessung beginnen, sollte eine Fachkraft den Blutdruck an beiden Armen messen. Weichen die Werte um mehr als 10 mmHg voneinander ab, messen Sie stets an dem Arm mit dem höheren Blutdruck.
- Setzen Sie sich zur Messung bequem hin und messen Sie erst nach mindestens fünf Minuten Ruhepause. Nicht während des Essens und beim Fernsehen messen – auch nicht nebenbei unterhalten! Ziehen Sie auch Pulli oder Hemd besser gleich aus.
- Immer in Herzhöhe messen.
- Manschette entsprechend der Bedienungsanleitung anlegen. Bei Oberarmgeräten den unteren Rand der Manschette zwei Querfinger oberhalb der Ellenbeuge positionieren, der aufblasbare Teil sollte sich an der Innenseite des Oberarms befinden. Nicht zu stramm ziehen, Sie sollten noch einen Finger unter die verschlossene Manschette schieben können.
- Wiederholen Sie die Messung am besten noch zweimal nach etwa zwei Minuten und nehmen Sie den Durchschnittswert von der zweiten und dritten Messung. Denn der erste Wert ist oft besonders hoch.
- Messen Sie möglichst immer zur selben Zeit, ideal ist morgens vor dem Essen und vor der Medikamenteneinnahme.
- Messen Sie täglich, morgens und abends wenn die Schwere des Hochdrucks ermittelt werden soll, die Therapie gerade beginnt oder wenn die Einstellung der