

Welthypertonietag, 17. Mai 2022

Kenne deine Werte! Blutdruck selbst richtig messen

Jeder spricht vom Blutdruck. Wir wissen, er kann zu hoch und auch zu niedrig sein. Doch was ist eigentlich der Blutdruck und warum schwankt er? Wie wird er richtig gemessen? Warum ist es gefährlich, wenn er zu hoch ist und wie kann man die Werte beeinflussen? Zum Weltbluthochdrucktag am 17. Mai 2022 werfen wir gemeinsam mit Kardiologen Thomas Weber einen Blick auf den bedeutendsten Risikofaktor für frühzeitigen Tod und ein Leben mit Behinderung.

Technisch gesehen ist der Blutdruck der Druck in den Arterien, den Schlagadern. Zum Beispiel Gefahr, Aufregung oder Ärger lassen ihn rasant ansteigen. Plötzlich haben wir das Gefühl, „auf 180 zu sein“ und dass das Blut in Wallung kommt. „Dass in solch akuten Stresssituationen unser Blutdruck steigt, ist eine naturgemäße und lebenswichtige Reaktion, welche den Körper startklar für schnelles Handeln macht – in kürzester Zeit ist das Herz bereit für mehr Leistung“, erklärt Weber.

„Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskulatur steigen. Ermöglicht wird dies durch ein ausgeklügeltes System aus Hormonen, Gefäß- und Nervenaktionen. Im besten Fall entspannen wir uns danach wieder und der Blutdruck sinkt auf Normalniveau.“ Auch im Laufe eines Tages schwankt der Blutdruck – in der Früh ist er meist höher als am Nachmittag, in der Nacht, wenn wir schlafen, am niedrigsten. Genetisch bedingt, aber auch durch Faktoren wie Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel beeinflusst, kann der Blutdruck über einen langen Zeitraum zu hoch sein – dann muss er behandelt werden.

Dann ist der Blutdruck zu hoch

Die Höhe des Blutdrucks wird in Millimeter Quecksilbersäule mit „mmHg“ angegeben, zum Beispiel „120/80 mmHg“. „Die erste Zahl bezeichnet dabei den systolischen Druck, also jenen Wert in der Auswurfphase des Herzens“, erklärt der Blutdruckexperte. „Im Gegenzug steht die zweite Angabe für den diastolischen Druck in der Füllungsphase der Herzkammern.“ Laut Österreichischem Blutdruckkonsens 2019 wird der Blutdruck wie folgt eingestuft: Der optimale Blutdruckbereich liegt unter 120/80 mmHg. Als normal wird auch der Bereich 120–129/80–84 mmHg eingestuft, als

hochnormal 130–139/85–89 mmHg. Von Bluthochdruck spricht man bei Werten über 140/90 mmHg: „Hier ist eine medikamentöse Behandlung empfohlen, wenn eine Lebensstiländerung, die bereits Patienten mit hochnormalen Werten verordnet wird, keinen Erfolg gezeigt hat“, so Weber.

Darum ist hoher Blutdruck gefährlich

Gefährlich wird hoher Blutdruck in erster Linie durch seine Folgeerkrankungen. „Muss die linke Herzkammer auf Dauer unter zu hohem Druck arbeiten, können sich ihre Wände verdicken und eine Herzschwäche entsteht“, so der Experte. „Erhöhter Blutdruck kann zu Arteriosklerose, der sogenannten Gefäßverkalkung, führen, wodurch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt.“ Auch Nierenschwäche und sogar Demenz werden häufig durch lange bestehenden erhöhten Blutdruck verursacht.

So kann Bluthochdruck behandelt werden

Die Grundlage der Behandlung von hohem Blutdruck ist ein gesunder Lebensstil. „Gewichtsreduktion bei Übergewicht, ausreichend Bewegung und eine Verringerung des Salzkonsums können den Blutdruck manchmal sogar normalisieren, müssen aber konsequent durchgeführt werden“, erklärt der Kardiologe. „Wenn das keine ausreichende Wirkung erzielt, stehen Medikamente aus mehreren wirksamen und gut verträglichen Wirkstoffgruppen zur Verfügung.“ Auch minimalinvasive Kathetereingriffe gewinnen an Bedeutung. „Zum Beispiel kann man Nervenstränge an den Nierenarterien veröden, wodurch die körpereigenen Stresshormone reduziert werden und somit der Blutdruck sinkt“, so Weber.

Kenne deine Werte! So messen Sie den Blutdruck selbst am besten:

„Es ist unbedingt empfehlenswert, dass jeder Erwachsene seinen Blutdruck kennt und wenn erforderlich, gemeinsam mit dem Hausarzt versucht, diesen zu normalisieren“, plädiert der Experte.

So gelingt die richtige Selbstmessung am besten:

- Beachten Sie beim Kauf des Gerätes, dass die Größe der Oberarmmanschette zu Ihrem Armumfang passt!
- Lassen Sie sich das korrekte Messen von Ihrem Arzt oder in der Apotheke erklären!
- Achten Sie auf eine fünfminütige Ruhephase vor der ersten Messung – lesen Sie zum Beispiel eine Seite in der Zeitung! Sitzen Sie während der Messung ruhig auf einem Sessel, Fußflächen parallel am Boden, Rücken angelehnt!
- Wichtig: kein Kaffee und Nikotin sowie keine körperliche Aktivität etc. eine halbe Stunde vor der Messung! Beim Warten und während der Messung bitte nicht sprechen!

- Manschette direkt auf der Haut des Oberarms anlegen, die Mitte sollte auf Herzhöhe liegen. Den Arm, an welchem die Messung vorgenommen wird, auf einem Tisch aufstützen!
- Messung nach ca. zwei Minuten wiederholen! Liegen die ersten beiden Ergebnisse um mehr als 10 mmHg auseinander, auch ein drittes Mal! Der Mittelwert der letzten beiden Messungen ist der gültige Wert.
- Verwenden Sie bei der Selbstmessung ein Gerät mit automatischem Speicher! Ansonsten müssen Sie Blutdruck und Herzfrequenz gleich im Anschluss notieren. Sie können die Werte auch in einer App speichern, die Ihnen beim Ausrechnen des Mittelwertes hilft.

Weiterführende Information:

Nicht nur eine medikamentöse Therapie ist wichtig – Das kann jeder selbst tun:

Neben und schon vor der medikamentösen Behandlung von Bluthochdruck sind folgende Lebensstilmaßnahmen empfehlenswert:

- Minimieren Sie Ihren Konsum von Kochsalz auf höchstens fünf Gramm täglich und schränken Sie Ihren Alkoholkonsums ein! Bevorzugen Sie frisches Obst und Gemüse, Olivenöl, Nüsse sowie fettarme Milchprodukte, reduzieren Sie den Konsum von rotem Fleisch!
- Der Body Mass Index sollte unter 30 liegen bzw. der Bauchumfang bei Männern weniger als 102 und bei Frauen weniger als 88 Zentimeter betragen. Ideal sind ein BMI zwischen 20 und 25 bzw. ein Bauchumfang von unter 94 bei Männern und unter 80 Zentimetern bei Frauen.
- Vergessen Sie nicht auf regelmäßige sportliche Betätigung von mindestens 30 Minuten an fünf bis sieben Tagen pro Woche!
- Rauchverzicht senkt den Blutdruck nicht direkt, ist aber aus vielen anderen Gründen unumgänglich.
- Achten Sie zudem auf Ihre Mundhygiene und holen Sie im Falle von Zahnfleischentzündungen Rat bei Ihrem Zahnarzt ein! Chronische Parodontitis erhöht das Risiko für Bluthochdruck nachweislich.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Weber_Thomas_Dr_Priv-Doz_Int_II_Blutdruck_DSC9477.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

Zitat: „Jeder Erwachsene soll seine Blutdruckwerte kennen!“

Bild: KWG_Blutdruckwerte_2022_DSC9473.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Laut Österreichischem Blutdruckkonsens 2019 liegt der optimale Blutdruckbereich unter 120/80 mmHg, als normal wird auch der Bereich 120–129/80–84 mmHg eingestuft, als hochnormal 130–139/85–89 mmHg. Von Bluthochdruck spricht man bei Werten über 140/90 mmHg.

Bild: KWG_Workshop_Selbstmessung_DSC9420.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Beim Kauf eines Gerätes zur Selbstmessung muss darauf geachtet werden, dass die Größe der Oberarmmanschette zum Arumfang passt. Das korrekte Messen lässt man sich am besten vom Arzt oder in der Apotheke erklären.

Bild: KWG_Mitarbeiter_Selbstmessung_DSC9431.jpg,

KWG_Maurer_Angela_Selbstmessung_DSC9467.jpg oder

KWG_Reischauer_Fritz_Selbstmessung_DSC9469.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Beim Workshop „Blutdruck selbst richtig messen“ erklärt Experte Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber den teilnehmenden Klinikum-Mitarbeitern, worauf es bei der Eigenmessung ankommt.

Die Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Abteilung leistet seit rund 35 Jahren Spitzenmedizin in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Heute werden pro Jahr mehr als 4.000 Eingriffe im Herzkatheterlabor vorgenommen und über 1.000 Stents gesetzt. Für die Betreuung der Patienten stehen sämtliche nicht-invasiven und invasiven Untersuchungsmethoden zur Verfügung, das therapeutische Spektrum umfasst alle Möglichkeiten der modernen Kardiologie auf internationalem Niveau. Mehr Informationen zur Kardiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen finden Sie unter www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Innere Medizin II.

Rückfragen an:

Mag. Renate Gruber, MLS, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93270, Mobil: +43 699 1492 3270

E-Mail: renate.gruber@klinikum-wegr.at