

Nassau, Dezember 2019

Um Krankheiten früh zu erkennen, ist eine exakte Messung des Blutdrucks wichtig

Blutdruck zu Hause messen – aber richtig!

Etwa 20 Millionen Deutsche leiden unter erhöhtem Blutdruck (Hypertonie). In der Altersgruppe der über 65-Jährigen ist es sogar jeder Zweite. Ein erhöhter Blutdruck kann Schädigungen der Organe oder sogar Schlaganfall und Herzinfarkt verursachen. Daher ist es wichtig, die tatsächliche Höhe des Blutdrucks möglichst exakt zu bestimmen. Da der Blutdruck im Laufe des Tages schwankt und durch körperliche Belastungen, Aufregung und Stress beeinflusst wird, sind einzelne Messungen nur Momentaufnahmen. Zudem können Betroffene in der Arztpraxis andere Blutdruckwerte haben als im häuslichen Umfeld. Mediziner empfehlen daher, dass Betroffene und Menschen über 50 Jahre ihren Blutdruck regelmäßig zu Hause messen.

Gefährlich ist ein zu hoher Blutdruck vor allem wegen seiner Folgeerkrankungen. Muss die linke Herzkammer unter Dauerdruck arbeiten, können sich ihre Wände verdicken. Dies kann in eine Herzschwäche münden. Bluthochdruck ist auch ein wichtiger Risikofaktor für Schlaganfälle. Moderne Blutdruckmessgeräte wie z.B. das Systo Monitor Connect 400 von Soehnle (UVP: 69,99 EUR) liefern präzise Daten, die sich tagesaktuell speichern lassen und dadurch eine Art Blutdrucktagebuch ermöglichen. Dazu warnt das Gerät bei zu viel Bewegung während der Messung, wodurch das Ergebnis beeinflusst werden kann. Zusammen mit den Messergebnissen, die der Arzt in der Praxis erhebt, erhält der Mediziner so ein fundiertes Datenmaterial, das die Therapie erheblich unterstützen kann. Allerdings sind dafür exakte Messergebnisse notwendig. Beachtet man ein paar Regeln, ist die Blutdruckselbstmessung nicht schwer. 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 zu Hause bei 135/85 mmHG.

Mit den folgenden Empfehlungen der Hochdruckliga können Sie Ihren Blutdruck korrekt messen:

- Immer zur gleichen Zeit morgens und abends messen.
- Die Messung sollte erst nach 5 Minuten ruhigen Sitzens im entspannten Zustand stattfinden.
- Den zu messenden Arm auf den Tisch legen.
- Der Unterrand der Blutdruckmanschette eines Oberarmmessgerätes 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 Blutdruck ermittelt.
- Wiederholungsmessungen sollten frühestens nach einer halben Minute stattfinden. Empfohlen werden zwei Messungen hintereinander, wobei der zweite, in der Regel niedrigere Wert, zählt.

Bislang unentdeckter Bluthochdruck kann dank der eigenen Messung zu Hause rechtzeitig erkannt werden. Dadurch lässt sich das Risiko für Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems verringern.

Über Soehnle:

Seit der Gründung durch den schwäbischen Unternehmer Wilhelm Soehnle im Jahre 1868 setzt die Marke Soehnle auf hohen Bedienkomfort, innovative Technik, erstklassige Qualität und herausragendes Design. Heute gehört Soehnle zu den weltweit führenden Anbietern von Personen- und Küchenwaagen und steht für exaktes Messen, Wiegen und Analysieren. Mit dem Einstieg in neue Produktkategorien im Jahr 2017 wie Blutdruckmessgeräte, Fitness-Tracker und Luftbehandlung sowie mit der Connect-App bietet Soehnle weitere Lösungen, fit zu bleiben und bewusst gesünder zu leben.

Unternehmenskontakt:

Leifheit AG

Barbara Horn

Leifheitstraße 1, 56377 Nassau

Tel.: 02604/977-0

E-Mail: barbara.horn@leifheit.com

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH

Siegmond Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040/853760-0, Fax: 040/853760-10

E-Mail: info@punkt-pr.de