

Welt-Hypertonietag: 6 Tipps zum richtigen Blutdruckmessen

Ulm, 10. Mai 2023 – Mit jedem Herzschlag wird Blut durch unseren Körper gepumpt. Welchen Druck das Blut dabei von innen auf die Blutgefäße ausübt, zeigt der Blutdruck. Er kann Hinweise auf Gesundheit und Krankheit geben. Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nummer 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Diagnose trifft viele Menschen unerwartet, denn Hypertonie kommt oft schleichend und macht sich selten durch bestimmte Symptome bemerkbar. Unbehandelt können Schlaganfall oder Herzinfarkt die Folgen sein. Bluthochdruck ist nicht heilbar, Betroffene können ihre Werte aber mit Medikamenten und einem gesunden Lebensstil in den Griff bekommen. Zum Welt-Hypertonietag am 17. Mai macht unter anderem die [Deutsche Hochdruckliga e.V.](#) unter dem Motto „Dranbleiben, bitte!“ darauf aufmerksam, wie wichtig die regelmäßige Blutdruckkontrolle ist.

Übergewicht, mangelnde Bewegung, Stress, Alkohol, Rauchen – das alles wirkt sich negativ auf den Blutdruck aus. Die gute Nachricht: Auf diese Dinge kann jeder selbst Einfluss nehmen. Einige Tipps zur regelmäßigen Blutdruckkontrolle, gezielten Prävention und für einen gesunden Lebensstil erleichtern Betroffenen den Alltag.

1. Nur keine Eile: Vor jeder Messung ausreichend Ruhe



Vor der ersten Blutdruckmessung wird empfohlen, sich mindestens fünf Minuten Ruhe zu gönnen, zudem circa 30 Minuten vor der Messung nicht essen, trinken, rauchen oder sich körperlich betätigen. Die Blutdruckmessung sollte am besten in einer

entspannten Sitzhaltung, ruhiger Umgebung, zur selben Tageszeit und vorzugsweise am linken Oberarm stattfinden. Viele Blutdruckmessgeräte von Beurer nutzen einen patentierten Ruheindikator, um sicherzustellen, dass sich der Anwender während der Messung in ausreichend körperlicher Ruhe befindet. Die Messsituation beim Arzt, aber auch zu Hause, führt bei

Beurer GmbH
Söflinger Straße 218
89077 Ulm
Deutschland
Tel. +49 731/3989-0
Fax +49 731/3989-295

Beurer Austria GmbH
Franz-Hönig-Straße 7
4910 Ried im Innkreis
Österreich

Ansprechpartner
Anna-Katharina Peuker
Anke Niess
presse@beurer.de

Website
www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com

Social Media



einigen Menschen zu physischer oder psychischer Aufregung. Das treibt den Blutdruck schon zu Beginn in die Höhe. Damit keine falschen Werte ermittelt werden, kann eine Messwiederholung mit einer Pause von mindestens einer Minute helfen. Falls die beiden Werte wiederholt stark voneinander abweichen, ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren.

2. Auswahl des Messgeräts

Auch das richtige Messgerät ist bei der Ermittlung der Blutdruckwerte von Bedeutung. Viele Bluthochdruckpatienten entscheiden sich für ein Gerät, das ein entsprechendes Prüfsiegel, zum Beispiel von der Deutschen Hochdruckliga (DHL) oder der European Society of Hypertension (ESH), aufweist und somit verlässliche Qualitätsstandards erfüllt. Ein weiteres Kriterium ist der Funktionsumfang. Nutzen mehrere Personen das Gerät? Sollen Puls und Unregelmäßigkeiten im Herzrhythmus mitbestimmt werden? Ist eine Kombination mit App gewünscht? Beurer hat eine Vielzahl an Messgeräten für unterschiedliche Ansprüche im Sortiment.

3. Der richtige Umgang mit der Manschette

Zur Messung wird die Manschette auf Herzhöhe am Oberarm angelegt. Sie sollte so straff sitzen, dass noch zwei Finger unter die Manschette passen. Mit der neuen Manschette des [BM 81 easyLock](#) von Beurer gehören Schwierigkeiten beim Anlegen, vor allem für ältere Menschen, der Vergangenheit an. Dank des innovativen Verschlusssystems kann sie ohne Kabel und Schläuche mit nur wenigen Handgriffen am Oberarm fixiert werden und ermöglicht einen besonders unkomplizierten Messvorgang.



4. Gesundheitliche Faktoren beachten



Gesundheitliche Faktoren, zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, können die Blutdruckmessung beeinflussen. Große Schwankungen zwischen den einzelnen Blutdruckmessungen oder auffällige Pulswerte sind mitunter wichtige Hinweise auf das Vorhofflimmern. Mit Kombi-Geräten

wie dem [BM 96 Cardio](#) wird neben der vollautomatischen Blutdruck- und Pulsmessung am Oberarm auch der Herzrhythmus aufgezeichnet. Somit lassen sich auch Unregelmäßigkeiten im Herzrhythmus frühzeitig erkennen.

Bei wiederholtem Auftreten sollte für die weitere Diagnose unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden.

5. Blutdruck dokumentieren

Dauerhaft erhöhter Blutdruck ist gefährlich. Deshalb ist es empfehlenswert, die Blutdruckwerte nach dem Messen in einem [Blutdruckpass](#) oder digital per App zu dokumentieren. Die „[Connect](#)“-Geräte von Beurer können die ermittelten Werte gleich via [Bluetooth®](#) in die App „beurer HealthManager Pro“ auf das Smartphone übertragen – praktisch für eine langfristige Beobachtung oder das nächste Arztgespräch.



6. Blutdruck senken: Das kann man selbst tun



Es ist ein Mythos, dass sich Blutdruckpatienten besonders schonen müssen. Die besten Behandlungserfolge lassen sich erzielen, wenn etwaige Medikamente mit ausreichend Bewegung und einem gesunden Lebensstil kombiniert werden.

Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking sind perfekt, um aktiv zu bleiben. Yoga und autogenes Training unterstützen den Stressabbau und helfen auf ganz natürliche Art, den Blutdruck zu senken. Auch eine ausgewogene Ernährung hält den Blutdruck konstant. Weitere Tipps gibt es im [Beurer Gesundheitsratgeber](#).

Über Beurer

Beurer wurde 1919 in Ulm gegründet und steht für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Segment ist das Traditionsunternehmen heute in mehreren Produktparten führend: unter anderem als Marktführer in Europa im Bereich Schmiegsame Wärme, Marktführer in Deutschland für Blutdruckmessgeräte und Massageprodukte sowie als einer der führenden Anbieter von Personenwaagen in Europa. Das Portfolio wird in allen Bereichen kontinuierlich weiterentwickelt und bietet Produkte für die Heimanwendung. Darunter finden sich Wärmeprodukte, Personenwaagen, Küchenwaagen, Kofferwaagen, Luftreiniger, Luftbefeuchter, Luftwäscher, ein Meeresklimagerät, Ventilatoren, Thermo-Hygrometer, Aroma Diffuser, Blutdruckmessgeräte, Blutzuckermessgeräte, eine Reanimationshilfe, mobile EKG-Geräte, Hörhilfen, Pulsoximeter, Inhalatoren, Fieberthermometer, Insektenstichheiler, Lichtwecker, Tageslichtlampen, Infrarotlampen, TENS/EMS Geräte, Massageprodukte (Fuß-Massage, Shiatsu-Massage, Massage-Sessel, Massage-Kissen, Faszien-Massage, Venen-Trainer), Entspannungshilfen, Haarentfernungsgeräte (klassisch, IPL), FaceCare und HairCare Produkte, ein cellulite releaZer, Kosmetikspiegel, Maniküre/Pediküre Sets, Bart- und Körperpflegeprodukte für Männer, eine Babycare Linie, Basalthermometer, ein

Fertilitätsset, Aktivitätssensoren und Pulsuhren. USB-Schnittstellen und *Bluetooth*[®] ermöglichen für immer mehr Connect-Produkte eine Anbindung an die wachsende Beurer App-Welt und/oder Software. Das Familienunternehmen unterhält ein weltweites Distributionsnetz in mehr als 100 Länder und beschäftigt derzeit ca. 1.700 Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter www.beurer.com.