Neuer Ratgeber der Herzstiftung enttarnt Fehler

Blutdruck: So messen Sie Ihre Werte richtig

Blutdruckmessungen retten Leben – aber nur dann, wenn die Ergebnisse auch verlässlich sind. Um Millionen Patienten vor häufigen Fehlern zu bewahren, gibt die Deutsche Herzstiftung einen Ratgeber heraus, der jetzt neu überarbeitet worden ist. „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ kann man unter der Telefonummer 069/955128-400 oder via Internet auf der Seite https://herzstiftung.de/bestellung kostenfrei anfordern.

Prof. Thomas Voigtländer.

› Jede noch so geringe Erhöhung schädigt die Gefäße. ‹

PROF. VOIGTLÄNDER

Jeder dritte Erwachsene in Deutschland ist betroffen und schwebt in Gefahr – häufig ohne es zu wissen (siehe Artikel rechts): Bluthochdruck verursacht lange Zeit keine Beschwerden. Der Körper gewöhnt sich oft daran, Symptome wie Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen oder Nasenbluten können, müssen aber nicht auftreten. „Macht sich Bluthochdruck durch Beschwerden bemerkbar, dann sind häufig bereits Gefäße und Organe wie Herz. Gehirn, Nieren oder Augen geschädigt“, erläutert der Vorsitzende der Herzstiftung, Professor Thomas Voigtländer. In der Folge drohen unter anderem Herzinfarkt und Schlaganfall. Umso wichtiger ist es, Hypertonie durch regelmäßiges Messen rechtzeitig zu erkennen.

Was viele nicht wissen: Auch Jüngere sollten ihren Blutdruck checken, bis zum 40. Lebensjahr mindestens alle drei Jahre, danach mindestens einmal im Jahr. Dabei sollte man einige Regeln beachten (siehe Kasten unten). Bei der Interpretation der Ergebnisse kommt es oft zu Fehleinschätzungen. Gerade „Neulinge“ glauben oft, dass nur leicht erhöhte Werte eine Art gesundheitliches Kavaliersdelikt seien. Das ist ein Irrglaube, wie auch neue Leitlinien der europäischen Gesellschaft für Kardiologie belegen. Danach können bereits Werte zwischen 130 bis 139 bzw. 80 bis 89 mmHg bei bestimmten Vorerkrankungen behandlungsbedürftig sein. Idealerweise sollte der obere Wert zwischen 120 und 129 mmHg liegen.

Beim Messen in der Arztpraxis können verfälschte Werte herauskommen, weil der Patient aufgeregt ist. Wer zu Hause misst, sollte dies eine Woche lang morgens und abends tun. Der Durchschnittswert aller Messungen gibt Aufschluss darüber, ob der Blutdruck passt.

ANDREAS BEEZ

Aufgewühlt: eine Herzpatientin beim Blutdruckmessen. FOTOS: SCIENCE PHOTO LIBRARY, PRIVAT

› Goldene Regeln

Für das Messen des Blutdrucks nennt die Deutsche Herzstiftung fünf Goldene Regeln, die immer eingehalten werden sollten:

- **1. Vorbereitung:** Vor der Messung sollten Sie zunächst für 5 Minuten zur Ruhe kommen und zuvor körperliche Aktivitäten vermeiden.
- **2. Position**: Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl, lehnen Sie sich an die Stuhllehne an und legen Sie den zu messenden Arm auf den Tisch.
- **3. Ausführung:** Wichtig ist die richtige Position der Blutdruckmanschette: Die Manschette muss sich – egal ob am Oberarm oder Handgelenk – immer in Herzhöhe befinden, sonst kommt es zu verfälschten Messwerten.
- **4. Verhalten:** Vermeiden Sie Bewegungen, Reden oder Lachen sowie Ablenkungen durch Musik oder Nachrichten.
- **5. Sicherheit:** Verwenden Sie bei Ihren Messungen zertifizierte Blutdruckmessgeräte.

Viele jüngere Menschen haben das Risiko Schlaganfall nicht auf dem Schirm. FOTO: PANTHER MEDIA

Schlaganfall-Gefahr in Büros unterschätzt

Wenn der Blutdruck erhöht ist, steigt das Risiko für einen Schlaganfall um das Vierfache. Trotzdem wird Hypertonie nach wie vor unterschätzt – insbesondere auch in der Altersgruppe der Jüngeren, die noch im Berufsleben stehen. Das kristallisierte sich bei einem Risiko-Check der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe in Unternehmen und Behörden heraus. 45 Prozent der getesteten Mitarbeiter wiesen einen erhöhten oder sogar kritischen Blutdruck auf. „Viele kannten ihr Risiko bis dato gar nicht. Andere nahmen bereits Medikamente, waren jedoch schlecht eingestellt“, berichtet die Stiftung.

In Deutschland erleiden jedes Jahr etwa 270 000 Menschen einen Schlaganfall – vier von fünf Opfern sind älter als 60 Jahre, allerdings trifft auch etwa 30 000 Männer und Frauen unter 55 der GAU im Gehirn und mindestens 300 Kinder. Innerhalb des ersten Jahres sterben bis zu 40 Prozent aller Betroffenen, ein Jahr nach dem Schlaganfall sind 60 Prozent der Patienten noch auf Therapien, Hilfsmittel und Pflege angewiesen.

Eine tragische Erkenntnis: Nach Einschätzung von Experten wären 70 Prozent aller Schlaganfälle vermeidbar, wenn die wichtigsten Risikofaktoren konsequenter bekämpft würden. Dazu zählen neben Bluthochdruck Bewegungsmangel, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen wie erhöhte Cholesterinwerte, Rauchen, die Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern, Diabetes und Alkoholkonsum.

Auch von schlechten Zähnen kann ein Schlaganfall ausgehen: „Parodontitiskeime können über den Blutkreislauf in alle Organe des Körpers gelangen. Einige besonders aggressive Bakterienarten können schwere Erkrankungen verursachen, schlimmstenfalls sogar einen Schlaganfall oder Herzinfarkt“, erläutert Prof. Hannes Wachtel von der Implaneo Dental Clinic, der lange zu diesen Zusammenhängen geforscht hat. BEZ