



Blutdruckmessung

Ein normaler Blutdruck ist entscheidend für die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Der Blutdruck ist die Kraft, mit der Ihr Blut gegen die Wände Ihrer Blutgefäße drückt. Ein erhöhter Blutdruck kann zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen wie Herzkrankheiten, Schlaganfall und Nierenschäden führen. Daher ist es wichtig, regelmäßig Ihren Blutdruck zu überprüfen und sicherzustellen, dass er im normalen Bereich liegt.

Wann soll ich den Blutdruck messen?

Es reicht, wenn Sie in der Woche vor dem nächsten Termin in der Ordination eine Messwoche einlegen. Dazu messen Sie 7 Tage in Folge 2x täglich den Blutdruck – jeweils morgens und abends. Um Messchwankungen auszugleichen ist es wichtig immer 2 Messungen durchzuführen – im Abstand von einer Minute.

Wie wird der Blutdruck gemessen?

Verwenden Sie ein Oberarm-Messgerät. Dieses arbeitet wesentlich genauer als die ebenfalls erhältlichen Messgeräte für das Handgelenk.

Setzen Sie sich ruhig hin und entspannen Sie sich für etwa 5 Minuten, bevor Sie Ihren Blutdruck messen. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht unter Stress stehen oder gerade körperlich aktiv waren. Diese 5 Minuten sind ein optimaler Zeitpunkt um eine Atemübung durchzuführen um den Stress zu reduzieren: Stellen Sie sich eine Eieruhr auf 5 Minuten ein. Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief in den Bauch ein. Spüren Sie, wie sich der Bauch nach außen wölbt, und zählen Sie dabei bis 6. Halten Sie den Atem für 3 Sekunden an, atmen Sie dann langsam aus, während Sie wieder bis 6 zählen. Bleiben Sie erneut für 3 Sekunden in der maximalen Ausatmung und beginnen Sie dann wieder von vorne. Wiederholen Sie diese Übung, bis die Eieruhr klingelt. Sie werden nach diesen Minuten sofort merken wie Sie entspannter sind.

Positionierung: Legen Sie den Arm, an dem die Messung durchgeführt wird, auf eine ebene Fläche, etwa einen Tisch, und legen Sie die Manschette an, sodass die Manschette auf Höhe des Herzens liegt.

Messung: Starten Sie das Blutdruckmessgerät. Nach Abschluss der Messung notieren Sie die beiden (oder drei – die dritte Zahl ist der Puls, wird nicht bei jedem Gerät angezeigt) Zahlen, die auf dem Bildschirm des Messgeräts angezeigt werden. Die erste Zahl ist der systolische Blutdruck, die zweite Zahl der diastolische Blutdruck. Warten Sie eine Minute, dann messen Sie erneut und notieren diese erneut gemessenen Zahlen. Führen Sie eine Messwoche durch (7 Tage in Folge, Messung jeweils morgens und abends) und nehmen Sie dieses Blutdruckmessprotokoll zum nächsten Termin in der Ordination mit.

Tag	Morgensmessung						Abendmessung					
	1. Messung			2. Messung			1. Messung			2. Messung		
	Syst	Diast	Puls	Syst	Diast	Puls	Syst	Diast	Puls	Syst	Diast	Puls
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												