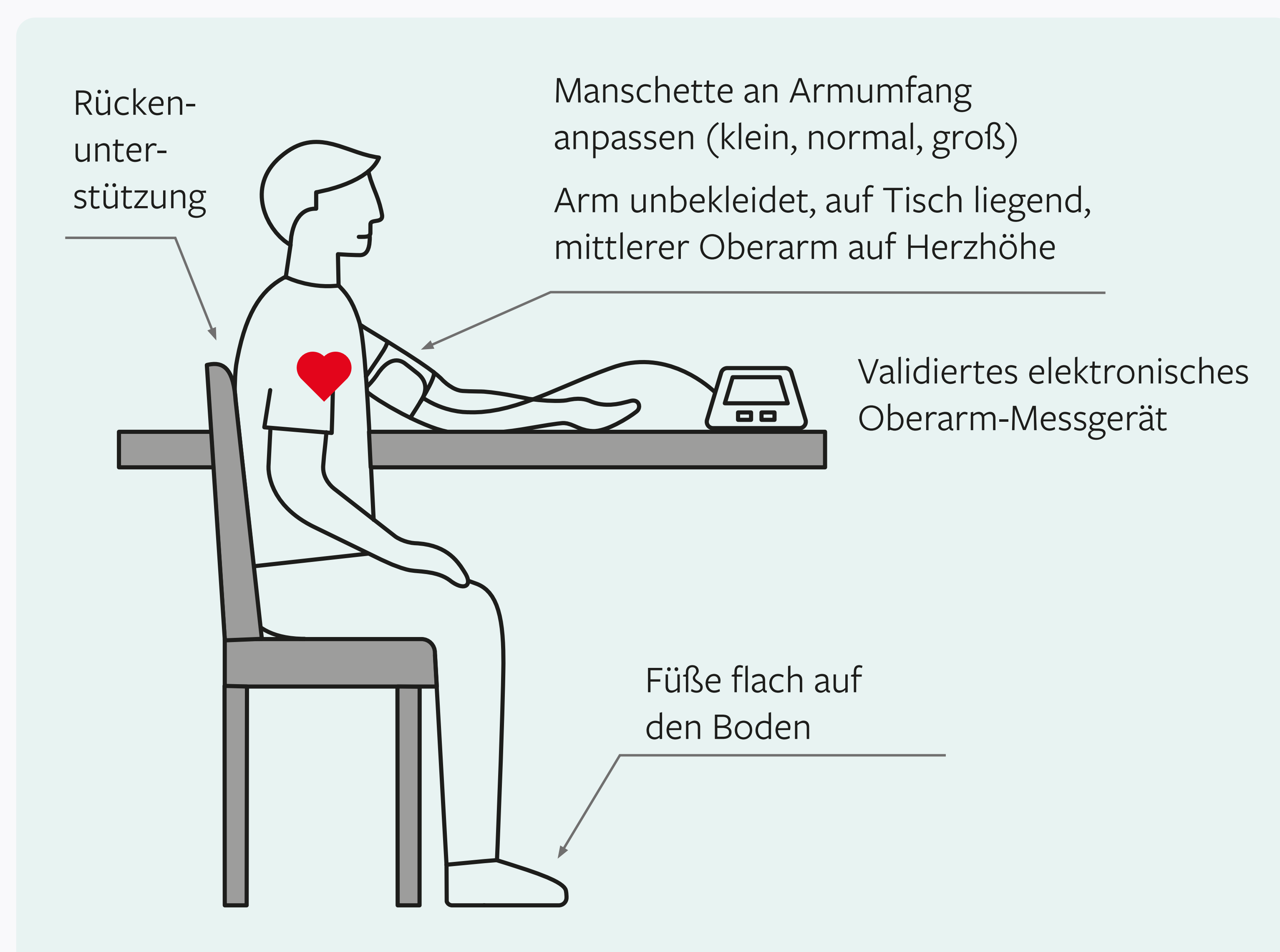


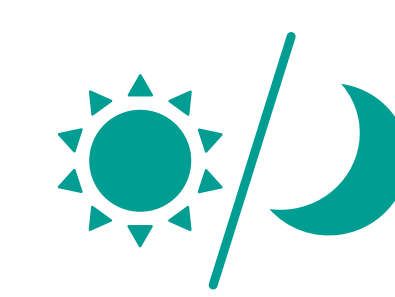
Messen – aber richtig!

Um den Blutdruck richtig messen zu können, ist die richtige Sitzposition, eine entspannte Körperhaltung und Regelmäßigkeit wichtig. Die 5 Regeln des Blutdruckmessens helfen dabei, ein möglichst genaues Messergebnis zu erzielen.



1 Zweimal täglich messen – morgens und abends

Vor dem Start in den Tag und bevor der Tag zu Ende geht. Falls blutdrucksenkende Medikamente eingenommen werden, vor der Tabletteneinnahme messen.



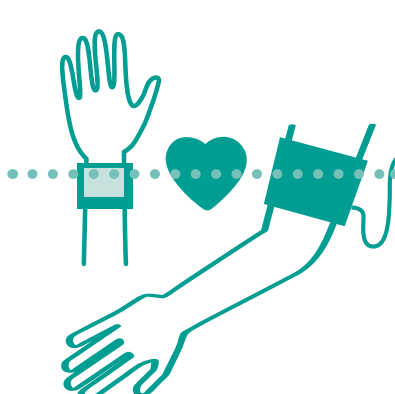
2 Vor der Messung zur Ruhe kommen

Kurz entspannen, keine anderen Aktivitäten während der Messung. Nach körperlicher Anstrengung vorher 30 Minuten warten.



3 Manschette auf Herzhöhe anlegen

Entspannt auf einem Stuhl sitzen, mit beiden Füßen auf dem Boden, Blutdruckmanschette auf Herzhöhe anlegen, Handgelenkgeräte auf der Brust ablegen.



4 Zwei Messungen im Abstand von mindestens einer Minute

Die Messwerte aus beiden Messungen notieren!



5 Blutdruck-Tagebuch führen

7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) dokumentieren und mit Ihrem Arzt besprechen.



Messgeräte mit Prüfsiegel



Messen Sie ihren Blutdruck mit einem geprüften (validierten) Blutdruckmessgerät. Ein aktuelles Verzeichnis der Blutdruckmessgeräte mit Prüfsiegel finden Sie auf der Website der Deutschen Hochdruckliga.



Website besuchen

Ab wann spricht man von Bluthochdruck?

Die Zahlen beziehen sich auf die in der Arztpraxis oder Klinik gemessenen Blutdruckwerte.

Kategorie	Systolisch (mmHg)		Diastolisch (mmHg)
Optimal	< 120	und	< 80
Normal	120–129	und/oder	80–84
Hochnormal	130–139	und/oder	85–89
Bluthochdruck	ab 140	und/oder	ab 90



www.hochdruckliga.de

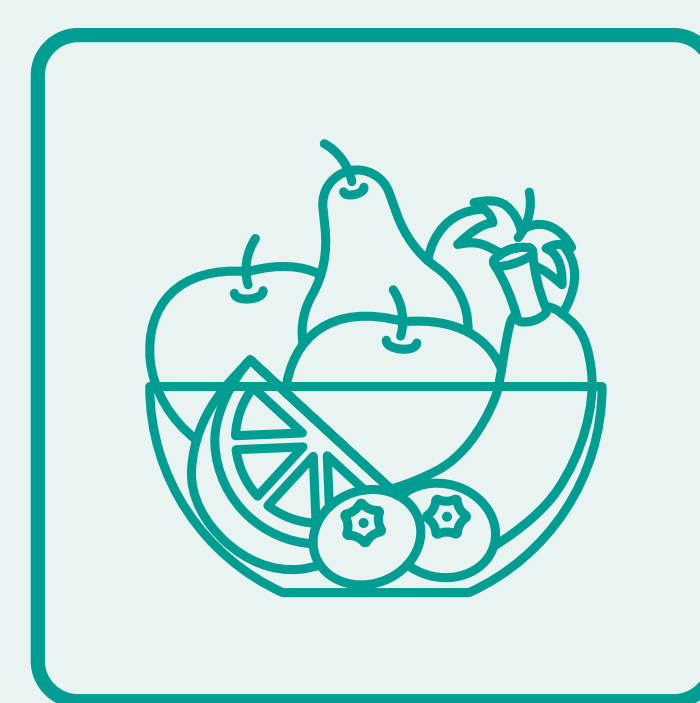
Wir danken der

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Ernährung – Schlank und gesund bleiben!

Eine Ernährungsumstellung ist ein äußerst wirksamer Hebel, um den Blutdruck auch ohne Medikamente zu senken. Wir empfehlen eine **kochsalzarme Kost** mit vielen **gesunden Fetten, Vollkornprodukten** und vegetarischen Optionen wie verschiedenes saisonales, regionales **Obst, Gemüse, Nüsse** und **Beeren**. Greifen Sie lieber zu Tee als zu Kaffee und konsumieren Sie Alkohol und gesüßte Softdrinks nur in Maßen. Auch das Rauchen wirkt sich negativ auf den Körper aus – hier sollten Sie ganz darauf verzichten.



Salz – Der unterschätzte Risikofaktor



Die Deutschen konsumieren deutlich mehr Salz als empfohlen. Dies wirkt sich auch auf den Blutdruck aus.

Zahlreiche genetische Faktoren und (patho-) physiologische Veränderungen wurden beschrieben, eine einheitliche Ursache/ Mechanismus ist jedoch nicht bekannt.

Das kardiovaskuläre Risiko ist bei salzsensitiven im Vergleich zu salzresistenten Personen unabhängig vom Blutdruck erhöht.

Änderung der Kochsalzzufuhr = Senkung des Blutdrucks

Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum auf 5 Gramm pro Tag (entspricht ca. 1 Teelöffel) durch Reduzierung Ihres Konsums an Fertigprodukten und „Zusätzen“! Fertigprodukte und Fast Food haben oft einen besonders hohen Kochsalzgehalt.

Unser Tipp: Den Kochsalzgehalt in Nahrungsmitteln und Getränken können Sie selbst sehr schnell ermitteln, indem Sie den ausgewiesenen Gehalt an Natrium mit 2,54 multiplizieren. Verwenden Sie beim Kochen lieber frische Kräuter statt zu salzen.

Zigarettenrauch und Blutdruck

Rauchen ist für den eigenen Körper und häufig auch für unsere Mitmenschen schädlich (Passivrauchen). Wenn man viel raucht, verengen sich die Gefäße und in der Folge erhöht sich der Blutdruck. Zusätzlich verdrängt der im Tabakrauch enthaltene Kohlenmonoxid den Sauerstoff im Blut und reduziert so die Sauerstoffversorgung.

