



## Pressemeldung

# „Kenn Deinen Druck“ – den Blutdruck richtig messen

Berlin, 21. November 2019

**Bluthochdruck (auch arterielle Hypertonie) kann unbehandelt zu irreparablen Organschäden und schweren Folgeerkrankungen führen. Die Blutdruckmessung ist die einzige Methode, um einen Bluthochdruck festzustellen. Die ESC/ESH-Leitlinien geben der Selbstmessung des Blutdrucks zuhause gegenüber der Messung in der Arztpraxis Vorrang, sie kann verlässlicher auf bluthochdruckbedingte Organschäden hinweisen und fördert bei Bluthochdruckpatienten die Therapietreue. Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt für die Selbstmessung Blutdruckmessgeräte mit DHL®-Prüfsiegel.**

25 Mio. Menschen in Deutschland haben zu hohe Blutdruckwerte. Das ist also fast jeder Dritte. Männer und Frauen sind in etwa gleich häufig betroffen, Männer bereits in jüngeren Jahren, während bei den älteren Bluthochdruckpatienten der Anteil der Frauen etwas höher liegt. Neben dem Lebensalter ist vor allem Übergewicht ein Risikofaktor für die Entstehung von Bluthochdruck (Hypertonie). Weitere häufige Ursachen sind Bewegungsmangel, Alkoholkonsum oder eine zu salzreiche Ernährung. Unbehandelt kann Bluthochdruck zu gefährlichen Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkten, Schlaganfällen und Herzschwäche führen. Allein die Hälfte aller durch Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche bedingten Todesfälle könnte durch die Früherkennung und konsequente Behandlung von Bluthochdruck vermieden werden. Weitere gravierende Folgen von Bluthochdruck sind Nierenversagen, Netzhautveränderungen und nach neueren Erkenntnissen auch Demenz.

### Die europäischen Leitlinien empfehlen die Selbstmessung des Blutdrucks zuhause

Die (regelmäßige) Blutdruckmessung ist die einzige valide Methode, um eine Hypertonie zu erkennen – und die frühzeitige Diagnose und Behandlung zu hoher Blutdruckwerte ist wichtig, um langfristig gesund zu bleiben. Die ESC/ESH-Leitlinien [1] empfehlen gesunden Menschen mit normalen Blutdruckwerten, mindestens alle fünf Jahre ihren Blutdruck zu messen, bei Menschen mit hochnormalen Werten sollte die Messung in kürzeren Abständen erfolgen.

Die Blutdruckselbstmessung ist die empfohlene Methode für die Überwachung der Therapie („Monitoring“) von Hypertonikern sowie für die sporadische Kontrollmessung bei bislang gesunden Menschen.

Die ESC/ESH-Leitlinien [1] raten Patienten mit Bluthochdruck mindestens an drei Tagen vor jedem Arztbesuch, besser an 6-7 Tagen, zuhause morgens und abends die Blutdruckwerte zu messen (*wie das genau geht, siehe Infoblatt anbei*). Im Vergleich zur sporadischen Messung beim Arzt liefern die Heimmessungen verlässlichere Hinweise auf hypertoniebedingte Organschäden, insbesondere auf eine linksventrikuläre Hypertonie, also auf einen krankhaft vergrößerten Herzmuskel und linke Herzkammer. Auch erlauben die Werte der Selbstmessung eine bessere Einschätzung der kardiovaskulären Komplikationsrate. Hinzu kommt, dass die regelmäßige Selbstmessung auch einen positiven Effekt auf die Therapietreue hat. „Für die Patienten ist es oft sehr eindrücklich, wenn sie sehen, welche



unmittelbare Auswirkung es auf die Blutdruckwerte hat, wenn die Tabletteneinnahme am Tag zuvor vergessen wurde“, erklärt Professor Dr. Peter Trenkwalder, stellv. Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga.

Liegen die Werte bei bislang gesunden Menschen bei einer sporadischen Blutdruckselbstmessung mehrfach bei 135/85 mm Hg oder höher, sollte der Gang zum Hausarzt erfolgen. Bei sporadischen Einzelmessungen in der Arztpraxis sind auch Werte von unter 140/90 mm Hg nicht besorgniserregend, da viele Patienten bei einem Arztbesuch etwas aufgeregt sind, was zu einer leichten Erhöhung des Blutdrucks führen kann (Praxis- oder Weißkitteleffekt).

### **Die 24-Stunden-Messung sichert die Diagnose und erkennt eine maskierte Hypertonie**

„Einzelne Prismessungen können mitunter zu fehlerhaften Einschätzungen führen. Umgekehrt ist es ein Problem der Selbstmessung, dass der Blutdruck beispielsweise nicht im Schlaf gemessen werden kann – wo es bei einigen Patienten zu sehr hohen Werten kommen kann“, erklärt Prof. Trenkwalder. Für das ärztliche Vorgehen in der Patientenbetreuung bedeutet dies, dass im Grunde erst eine 24-Stunden-Blutdruckmessung eine exakte Diagnose einer Hochdruckerkrankung ermöglicht. Dabei wird Patienten, bei denen ein begründeter Verdacht auf Bluthochdruck besteht, in der Arztpraxis eine Blutdruckmanschette angelegt, die mit einem kleinen tragbaren Gerät verbunden ist. 24 Stunden lang, auch nachts, misst das Gerät automatisch in regelmäßigen Abständen (15 bis 30 Minuten) den Blutdruck „unter Alltagsbedingungen“ und speichert sie, so dass der Arzt den Verlauf auswerten kann. Die 24-Stunden Messung erkennt auch eine „maskierte“ Hypertonie, auch Praxisnormotonie genannt (normale Blutdruckwerte in der Arztpraxis, erhöhte Werte untertags am Arbeitsplatz oder in der Nacht). Gerade diese Form des Bluthochdrucks ist besonders gefährlich, da sie häufig übersehen wird. „Die 24-Stunden-Blutdruckmessung ist deutlich aussagekräftiger als eine einzelne Blutdruckmessung beim Arzt. Die Deutsche Hochdruckliga spricht sich dafür aus, dass möglichst bei allen Patienten zur Sicherung der Erstdiagnose eine 24-Stunden-Blutdruckmessung durchgeführt wird“, so Prof. Trenkwalder.

### **Geräte mit DHL®-Prüfsiegel liefern verlässliche Werte!**

Beim Kauf sollten Patienten darauf achten, dass das Blutdruckgerät das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga trägt. Denn viele im Handel erhältliche Blutdruckmessgeräte liefern unzuverlässige Werte, Messgeräte mit dem DHL®-Prüfsiegel gewährleisten hingegen eine verlässliche Messung.

Praxistipp: Viele Krankenkassen zahlen bei Erstdiagnose von Bluthochdruck die Anschaffung eines Blutdruckmessgeräts.

[1] Europäische Leitlinien 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. European Heart Journal, Volume 39, Issue 33, 01 September 2018, Pages 3021–3104, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>

Kontakt/Pressestelle  
Dr. Bettina Albers  
albers@albersconcept.de  
Telefon: 03643/ 776423  
Mobil: 0174/ 2165629