

## Hintergrundtext

Welt Hypertonie Tag 2022

### **Blutdruckmessgeräte – achten Sie auf das Siegel der DHL!**

**Bluthochdruck früh zu erkennen und zu behandeln, ist wichtig. Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt, eine Woche lang abends und morgens den Blutdruck zu Hause zu messen und aus diesen 14 Werten den Durchschnitt zu berechnen. Liegt der über 135/85 mm Hg, sollte ein Arztbesuch erfolgen. Liegt er darunter, ist alles bestens. Ein Faltsiebelt fasst kompakt zusammen, wie die richtige Messung funktioniert. Allerdings ist dafür auch die richtige „Hardware“ erforderlich.**

Messen lässt sich am besten mit einem von der Deutschen Hochdruckliga zertifizierten Messgerät. Warum? Beim Messen ist Genauigkeit ein „Muss“, aber viele Messgeräte kommen zu ungenauen Werten. Hat ein Gerät das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga erhalten, so kann man sich darauf verlassen, dass die gemessenen Werte stimmen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Prüfsiegeln ist das wichtigste Kriterium bei der Prüfung durch die Deutsche Hochdruckliga die Messgenauigkeit des Geräts. Kriterien wie eine umweltfreundliche Verpackung, Energieverbrauch oder Design spielen eine untergeordnete Rolle. Das DHL®-Prüfsiegel erhalten nur solche Apps, die eingehend und streng bzgl. Sicherheit, Leitlinienkonformität, Nutzerfreundlichkeit, Datenschutz und Transparenz geprüft wurden. Zudem werden Neutralität und Fachlichkeit, Ausgewogenheit, Aktualität sowie Fehlerkultur des Anbieters beurteilt und bewertet. Die qualitative Bewertung erfolgt sowohl durch Experten der Hochdruckliga als auch durch Betroffene und gibt beispielsweise ebenfalls Aufschluss über die Vollständigkeit aller erforderlichen Angaben z. B. im Impressum, über vorhandene oder fehlende Transparenz im Hinblick auf die Finanzierung und darüber, wie und welche Bluthochdruckexperten eingebunden waren. Wenn auch nur eines der Bewertungskriterien nicht erfüllt ist, wird keine Zertifizierung erteilt.

**Viele Krankenkassen unterstützen die Anschaffung eines Blutdruckmessgeräts – wir empfehlen: einfach mal nachfragen!**

Betroffene, Angehörige und Interessierte finden bei der Deutschen Hochdruckliga zu allen Fragen rund um Bluthochdruck Rat und Unterstützung: [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)