



Pressemeldung

Regelmäßig Blutdruck messen bedeutet effiziente Prävention und optimale Therapieüberwachung

Berlin, 30. November 2023

Wer Bluthochdruck rechtzeitig diagnostiziert und behandelt, senkt effektiv die hohe Last an Herz- und Gefäßerkrankungen. Bluthochdruck zu diagnostizieren, ist im Prinzip sehr leicht. Denn Blutdruckmessungen geben einen guten Anhaltspunkt. Doch nur wenige Menschen nehmen die Messangebote in Praxen oder Apotheken wahr. Am aussagekräftigsten ist ohnehin die Selbstmessung zu Hause. Doch die wird, wenn überhaupt, nur von Menschen mit bestätigter Bluthochdruckdiagnose durchgeführt. Die Blutdruckselbstmessung sollte daher als wichtige Vorsorgemaßnahme bekannter gemacht werden, so die Forderung der Deutschen Hochdruckliga, die dabei auf politische Unterstützung hofft.

Mit dem Impulspapier „Früherkennung und Versorgung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ vom 5. Oktober 2023 [1] lenkt das Bundesgesundheitsministerium den Fokus auf Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und unterbreitet Vorschläge für eine verbesserte Prävention. Allein ein Drittel aller Todesfälle in Deutschland gehen auf ihr Konto, hinzu kommt: Mit rund 57 Milliarden Euro verursachten Krankheiten des Kreislaufsystems im Jahr 2020 die höchsten Kosten für das Gesundheitssystem. In dem Papier des Ministeriums wird daher der Ausbau von Präventionsmaßnahmen vorgeschlagen und in diesem Kontext auch das Potenzial der Blutdruckmessung betont.

Zum einen wird auf die Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Gesundheitsuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten verwiesen. In den „Check-up-Untersuchungen“ bei Erwachsenen hat die Blutdruckmessung bereits einen fest verankerten Platz. Nun soll sie auch in die Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen implementiert werden. Darüber hinaus wird in dem Papier angeregt, Apotheken im Rahmen von Vorfelduntersuchungen zu den Check-ups einzubinden und auch dort – neben anderen Früherkennungstests – Blutdruckmessungen durchführen zu lassen.

Diese Vorhaben unterstützt die Deutsche Hochdruckliga. „Die Blutdruckmessung ermöglicht ein sehr effektives Screening. Sie ist relativ kostengünstig und kann viele Fälle von Bluthochdruck aufdecken, dessen Dunkelziffer noch immer hoch ist. Da ein unbehandelter Bluthochdruck gefährliche kardiovaskuläre Erkrankungen nach sich zieht, ist die Blutdruckmessung als Ausgangspunkt zentral für jedes Bemühen, die Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Wer Bluthochdruck rechtzeitig diagnostiziert und behandelt, senkt effektiv die hohe Last an Herz- und Gefäßerkrankungen. Die Deutsche Hochdruckliga steht hier mit Rat und Tat zur Seite – sie hat bereits vor Jahren damit angefangen, auch das Apothekenpersonal in Sachen Blutdruckmessung zu schulen“, erklärt Prof. Dr.



Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga. „Doch noch wichtiger ist die regelmäßige Blutdruckselbstmessung.“

Warum ist die regelmäßige Selbstmessung zu Hause wichtig?

Für Menschen, die an einer arteriellen Hypertonie leiden und blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, ist die regelmäßige Selbstmessung obligat und gehört zu den wichtigen Therapieempfehlungen: Nur so kann sichergestellt werden, dass die Medikamente optimal eingestellt sind.

Doch auch für die Erstdiagnose hat die Selbstmessung eine hohe Bedeutung, wie auch in den aktuellen Leitlinien der European Society of Hypertension [2] dargelegt wird. Sie kann bluthochdruckbedingte Organschäden, kardiovaskuläre Folgekrankheiten und sogar die kardiovaskuläre Mortalität besser vorhersagen als die Messungen in der Praxis, da gerade auch die Blutdruckvariabilität eine prognostische Aussagekraft hat. Darüber hinaus können durch die regelmäßigen Heimmessungen auch die Weißkittelhypertonie und die sog. maskierte Hypertonie entlarvt werden. Bei Erstgenannter sind die Blutdruckwerte nur in der Arztpraxis erhöht, aber sonst eher nicht – bei der maskierten Hypertonie handelt es sich um das gegenteilige Phänomen: Die Ärztin/der Arzt misst normale Werte, aber außerhalb des Praxisumfelds (oft auch nachts) sind die Werte dauerhaft erhöht. „Problem ist, dass diese Form des Bluthochdrucks bei alleinigen Praxismessungen nicht erkannt und behandelt wird und die Betroffenen dann ein hohes kardiovaskuläres Risiko haben. Daher ist die regelmäßige Messung zu Hause nicht nur ein Tool für das Therapiemonitoring von Menschen mit diagnostiziertem Bluthochdruck, sondern auch für das Erkennen der ansonsten stummen Erkrankung“, betont Prof. van der Giet.

Denn wie der Experte weiter erklärt, führt Bluthochdruck meistens zu keinerlei Beschwerden und selbst Symptome wie Schwindel oder Kopfschmerzen werden oft auf andere Ursachen, wie z. B. Überarbeitung oder Stress, zurückgeführt. Die eigentliche Ursache bleibt dann über eine lange Zeit unerkannt und unbehandelt. Die Blutdruckmessung zu Hause sollte daher nach Ansicht der Deutschen Hochdruckliga als wichtige Vorsorgemaßnahme bekannter gemacht werden – „hier ist auch die Gesundheitspolitik gefordert und wir hoffen, dass sich das Bundesinstitut für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM), das derzeit aufgebaut wird, dieser Aufgabe annehmen wird“, erklärt Prof. van der Giet.

Selbst Blutdruck messen – so geht's!

Die Messung zu Hause ist also wichtig, muss aber auch korrekt durchgeführt werden. Eine wichtige Voraussetzung ist dabei ein zuverlässiges Messgerät, die Deutsche Hochdruckliga hält eine Liste aller durch sie zertifizierten Geräte vor [3]. Darüber hinaus bietet die Deutsche Hochdruckliga Material, das die Messung anschaulich erklärt – vom Erklärvideo [4] über das Infoblatt „Richtig messen in 5 Schritten“ bis hin zu einer Kurzanleitung im „Blutdrucktagebuch“ (im Anhang dieser Pressemeldung als PDF).



Wichtig zu wissen ist, dass eine Blutdruckmessung nicht jeden Tag durchgeführt werden muss, auch nicht von Menschen, die an Bluthochdruck erkrankt sind. Es reicht, einmal pro Monat an sieben aufeinanderfolgenden Tagen zu messen, morgens und abends jeweils zwei Messungen. Dann soll aus allen Werten (die Messungen von Tag 1 sollen verworfen werden, da sie meist höher liegen) der Mittelwert berechnet werden. Liegt er unter dem Zielwert, ist alles in Ordnung, liegt er darüber, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Der Zielwert liegt lt. ESH-Leitlinie [2] bei älteren Menschen ab 65 Jahren unter 140/80 mm Hg und bei Menschen zwischen 18 und 64 Jahren unter 130/80 mm Hg. Diese in den Leitlinien angegebenen Werte beziehen sich immer auf die Messung in der Arztpraxis. **Wer zu Hause misst, muss von beiden Werten, dem oberen und dem unteren, jeweils 5 mm Hg abziehen.**

„Mit der einen ‚Messwoche‘ pro Monat gibt die Leitlinie eine alltagstaugliche Empfehlung, auch die Orientierung an einem Mittelwert aus allen Messungen ist pragmatisch und sorgt dafür, dass ‚Ausreißer‘ nicht überbewertet werden. Wir hoffen, dass viele Menschen dieser Empfehlung folgen und auch die Gesundheitspolitik an die regelmäßige Messung erinnert“, erklärt der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Hochdruckliga abschließend.

[1] <https://www.bio-m.org/fileadmin/Webdata/digimed/Dokumente/2023-11-08-hke-impuls-d.pdf>

[2] Mancia G et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). J Hypertens. 2023 Dec 1;41(12):1874-2071. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480. Epub 2023 Sep 26. PMID: 37345492.

[3] <https://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete>

[4] https://www.youtube.com/watch?v=YwYG_eiTn6s

Kontakt für Medienschaffende/Pressestelle

Dr. Bettina Albers

Jakobstraße 38

99423 Weimar

albers@albersconcept.de

Telefon: 03643/ 776423

Mobil: 0174/ 2165629