

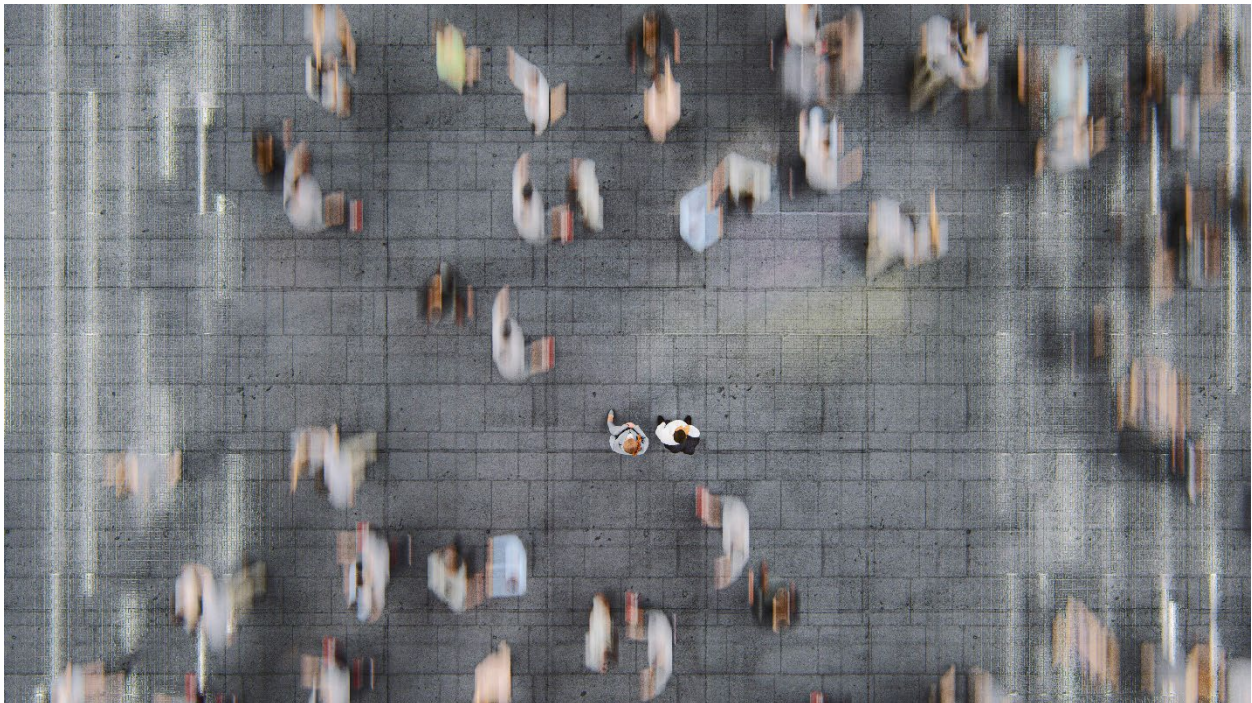


## Pressemeldung

### Selbstmessung kann Leben retten: Bluthochdruck frühzeitig erkennen

Heidelberg, 10.09.2024

**Mehr Früherkennung, mehr Check-ups, mehr Aufklärung: Mit dem „Gesundes-Herz-Gesetz“, das 2025 in Kraft treten soll, will das Bundesministerium für Gesundheit die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland senken. Betont werden soll unter anderem das Potenzial regelmäßiger flächendeckender Blutdruckmessungen schon bei Kindern und Jugendlichen, um eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Auch in Apotheken sollen Blutdruckmessungen künftig möglich sein. „Die Blutdruckmessung ist ein kostengünstiges und effektives Screening-Instrument. Sie deckt viele unerkannte Fälle von Bluthochdruck auf und ist zentral für die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, begrüßt Prof. Markus van der Giet, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga e.V., den Gesetzentwurf. Die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft und Betroffenenorganisation geht sogar noch einen Schritt weiter: Sie empfiehlt die regelmäßige Blutdruckselbstmessung zu Hause und gibt Tipps.**



*Alarmierend: Rund 20 bis 30 Millionen Erwachsene in Deutschland haben erhöhten Blutdruck – aber etwa 30 Prozent der Betroffenen wissen nichts von der stillen Gefahr in ihrem Körper. © gremlin / stock.adobe.com*



Mit einem Drittel aller Sterbefälle sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland die Todesursache Nummer eins. 2020 waren sie mit rund 57 Milliarden Euro der größte Kostenfaktor im Gesundheitssystem. Als einer der wichtigsten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenfunktionsstörungen oder Demenz gilt ein dauerhaft erhöhter Blutdruck. Die WHO schätzt, dass in Deutschland 20 bis 30 Millionen Menschen unter Bluthochdruck leiden, darunter auch immer mehr Jüngere [1]. Allerdings wissen nur etwa 30 Prozent der Betroffenen von der schleichenden Gefahr in ihrem Körper. „Hoher Blutdruck tut häufig nicht weh, kann aber auf Dauer unsere Gesundheit ruinieren und unsere Lebenszeit deutlich verkürzen“, warnt Prof. Markus van der Giet anlässlich des 50-jährigen Jubiläums der Deutschen Hochdruckliga.

### **Einfach und effektiv: regelmäßige Selbstmessung zu Hause**

In den ärztlichen „Check-up-Untersuchungen“ bei Erwachsenen ist die Blutdruckmessung bereits fest verankert. Nun soll sie auch in die Früherkennungsuntersuchungen von Kindern und Jugendlichen eingebunden werden, die immer häufiger von Bluthochdruck betroffen sind. Darüber hinaus wird im Gesetzentwurf angeregt, Blutdruckmessungen auch in Apotheken durchführen zu lassen. Für Menschen mit diagnostiziertem Bluthochdruck, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, ist die regelmäßige Selbstmessung bereits ein wichtiges Instrument zur Überwachung der Therapie. Aus Sicht der Deutschen Hochdruckliga hat die Selbstmessung zu Hause aber auch für die Erstdiagnose gesunder Menschen eine hohe Bedeutung für das Erkennen der ansonsten „stummen“ Erkrankung. Denn erhöhter Blutdruck macht meist keine Beschwerden, Schwindel oder Kopfschmerzen werden häufig auf andere Ursachen zurückgeführt. „Die Selbstmessung zu Hause kann bluthochdruckbedingte Organschäden und kardiovaskuläre Folgeerkrankungen häufig besser vorhersagen als Einzelmessungen in der Praxis, da diese auch Blutdruckschwankungen erfasst“, sagt Prof. van der Giet. Zudem helfe sie, Phänomene wie Weißkittelhypertonie (erhöhte Blutdruckwerte nur in der Arztpraxis) oder maskierte Hypertonie (normale Werte nur in der Praxis) zu erkennen.

### **Blutdruck selbst kontrollieren – eine „Messwoche“ pro Monat reicht**

Wichtig ist, dass die Messung zu Hause korrekt durchgeführt wird. Dabei ist es nicht notwendig, den Blutdruck täglich zu messen. Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt, einmal pro Monat an sieben aufeinanderfolgenden Tagen morgens und abends jeweils zwei Messungen durchzuführen. Aus allen Werten (außer denen des ersten Tages) wird dann der Mittelwert berechnet. Laut medizinischen Leitlinien sollte der Blutdruck bei Messung in einer Arztpraxis bei Menschen unter 65 Jahren unter 130/80 mmHg und bei älteren Menschen unter 140/80 mmHg liegen. Bei der in der Regel „entspannteren“ Selbstmessung zu Hause werden vom oberen und unteren Wert je 5 mmHg abgezogen. Da nur zuverlässige Messgeräte präzise Ergebnisse liefern, bietet die Deutsche Hochdruckliga auf ihrem Internetportal [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de) eine Liste der von ihr geprüften und zertifizierten Geräte an [2].



### **Smartwatch mit Blutdruckmessung sensibilisiert**

Die beliebten Smartwatches mit Blutdruckmessung – teilweise in Verbindung mit spezialisierten Apps, die ebenfalls von der Deutschen Hochdruckliga zertifiziert werden [3] – messen den Blutdruck in der Regel nur indirekt und sind weniger präzise als medizinische Geräte. Sie ermöglichen zwar vielleicht eine langfristige Überwachung und Aufzeichnung von Trends, Warnung bei auffälligen Werten und Übermittlung der Daten an die Praxis. Die medizinisch exakte Messung mit einer Oberarmmanschette zur Diagnose können sie jedoch heute noch nicht ersetzen. „Ich sehe dennoch die Chance, dass Smartwatches mittelfristig besonders bei jüngeren Menschen das Bewusstsein für Bluthochdruck verbessern“, sagt Prof. van der Giet.

### **Hoher Blutdruck – und dann?**

Sollte der Blutdruck bei der Selbstmessung mit einem geprüften medizinischen Gerät über den Zielwerten liegen, ist das ein Anlass, ärztlichen Rat zu suchen. Ein veränderter Lebensstil mit mehr Bewegung, weniger Stress und ausgewogener Ernährung kann helfen, den Blutdruck zu senken. „Zeigt die Umstellung des Lebensstils keine ausreichende Wirkung, führt in der Regel kein Weg an einer medikamentösen Blutdrucksenkung vorbei“, betont Prof. van der Giet. Hierfür gibt es heute dank intensiver Forschung der letzten Jahrzehnte viele sehr gute Therapiemöglichkeiten, die sich lohnen, denn: „Eine frühzeitige Behandlung von erhöhtem Blutdruck kann viele Schäden, die im Verlauf des Lebens entstehen, massiv abmildern und damit die Gesundheit und Lebensqualität im höheren Lebensalter entscheidend positiv beeinflussen.“

Fachliche Informationen für Patientinnen und Patienten zur Blutdruckmessung, aber auch zur Prävention und Behandlung von Bluthochdruck bietet die Hochdruckliga auch auf ihrer Internetseite [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de). In Erklärvideos [4] und Informationsbroschüren wie „Richtig messen in 5 Schritten“ oder „Blutdrucktagebuch“ wird anschaulich erklärt, was bei der Messung zu beachten ist. Betroffene können auch die Telefonsprechstunde nutzen oder einen individuellen Termin vereinbaren.

### **Literatur**

- [1] [www.who.int/publications/m/item/hypertension-deu-2023-country-profile](http://www.who.int/publications/m/item/hypertension-deu-2023-country-profile)
- [2] [www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete](http://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessgeraete)
- [3] [www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckapps](http://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckapps)
- [4] [www.youtube.com/watch?v=YwYG\\_eiTn6s](https://www.youtube.com/watch?v=YwYG_eiTn6s)

### **Pressekontakt**

Dr. Barbara Pfeilschifter  
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg  
presse@hochdruckliga.de  
Telefon: +49 62 21 5 88 55-42  
Website: [www.hochdruckliga.de/presse](http://www.hochdruckliga.de/presse)



### Information für die Medien

Das wissenschaftliche Jubiläums-Symposium der Deutschen Hochdruckliga e.V. „Hypertonie – gestern, heute, morgen“ findet vom 13.–14. September 2024 im Congress Center Heidelberg statt. Journalisten und Journalistinnen sind herzlich eingeladen, nach vorheriger Anmeldung kostenlos an der Veranstaltung teilzunehmen oder sich die Live-Übertragung online anzusehen. Anmeldung und weitere Informationen zum Programm: [www.hypertoniekongress.de](http://www.hypertoniekongress.de)

Auf [www.hochdruckliga.de/presse/pressemappen](http://www.hochdruckliga.de/presse/pressemappen) finden Sie zahlreiche weitere Informationen und Bildmaterial, darunter auch eine Pressemappe zum 50-jährigen Jubiläum der Deutschen Hochdruckliga.

Gerne vermitteln wir Expertinnen und Experten sowie Betroffene für Interviews.

**Die Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention** ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Sie setzt sich seit 1974 für die Förderung der Wissenschaft und eine wissenschaftlich fundierte Aufklärung der Öffentlichkeit auf dem Gebiet der Hypertonie ein. Sie bündelt die Expertise aus allen relevanten Fachgruppen und stellt diese allen Beteiligten zur Verfügung. Wissenschaftliche Sektionen und der jährliche wissenschaftliche Kongress sichern aktuelles Fachwissen und den fachlichen Austausch. Stipendien und Wissenschaftspreise fördern den wissenschaftlichen Nachwuchs. Durch die Zertifizierung von Fachärztinnen und -ärzten sowie interdisziplinären Hypertonie-Zentren sichert die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)