

# Welt Hypertonie Tag 2021

## Im Fokus steht die Blutdruck- messung zu Hause!



*Die drei Gebote, um Bluthochdruck zu erkennen und seine Blutdruckwerte dauerhaft in den Griff zu bekommen, lauten: messen, messen, messen. Die häusliche Selbstmessung des Blutdrucks steht daher auch im Zentrum des diesjährigen Welt Hypertonie Tags: Nur wenn der Blutdruck richtig eingestellt ist, können gefährliche Folgekrankheiten verhindert werden. Und die Blutdruckselbstmessung ist ein perfektes Hilfsmittel hierbei. Wer jetzt Sorge hat, aus dem Messen gar nicht herauszukommen: So schlimm ist es nicht! Menschen mit Bluthochdruck sollten nur eine Woche pro Monat morgens und abends ihren Blutdruck messen. Der Durchschnittswert gibt dann Aufschluss, ob der Blutdruck passt. Die restlichen drei Wochen des Monats haben sie „messfrei“. Mit dem Blutdruckpass der Deutschen Hochdruckliga ist die Dokumentation besonders einfach – das beschreibbare PDF-Dokument errechnet den Mittelwert automatisch.*

**A**m 17. Mai 2021 findet der Welt Hypertonie Tag statt. Anliegen ist, über die gefährliche, jedoch oft weit unterschätzte Erkrankung Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) zu informieren und aufzuklären. Denn viele Menschen wissen nicht, dass Bluthochdruck die Ursache für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen und Demenz ist. Auch die Gesundheitspolitik hat diese Dimension von erhöhten Blutdruckwerten anscheinend noch nicht verstanden – die Appelle der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention, mehr Präventionsangebote zu schaffen und über Kampagnen die Bevölkerung über diese stille Gefahr zu informieren, sind jedenfalls bislang weitgehend resonanzlos verhallt, ebenso wie der Entwurf einer Nationalen Bluthochdruckstrategie, den Expertinnen und Experten der Deutschen Hochdruckliga ausgearbeitet haben. Natürlich – im Moment überschattet Corona unser aller Denken und Handeln,

zu organisieren. „Wir halten es für wichtig, auch in der jetzigen Situation über Bluthochdruck zu informieren, denn Bluthochdruck macht keine Pandemiepause. Im Gegenteil, viele Menschen sind im Homeoffice, bewegen sich weniger als zuvor und haben an ‚Corona-Pfunden‘ gewonnen – damit steigt auch ihr Risiko für Bluthochdruck. Wir möchten sie sensibilisieren und Betroffenen auch in dieser Situation Unterstützung bieten und sie mit ihren Fragen nicht allein

# #meinblutdruckpasst

lassen. Deshalb haben wir uns für ein digitales Veranstaltungsformat entschieden und hoffen, dass es gut ankommt“, erklärt Professor Florian Limbourg, Hannover, Mitglied im Vorstand der Deutschen Hochdruckliga.

## Das Motto des Welt Hypertonie Tags 2021 lautet #meinblutdruckpasst

Inhaltlich steht im Jahr 2021 die Blutdruck-Selbstmessung im Fokus des internationalen Welt Hypertonie Tags. „In dem Hashtag, den wir als Motto und Logo gewählt haben, stecken gleich zwei Aussagen: einmal, dass es wichtig ist, dass die eigenen Blutdruckwerte im normalen Bereich liegen, sodass jeder Mensch für sich sagen kann: „Mein Blutdruck passt!“ Dazu gehört natürlich, dass man seinen Blutdruck kennt; und zwar jeder und jede! Die zweite Aussage, die visuell im Logo transportiert wird, ist die Wichtigkeit der häuslichen Blutdruckselbstmessung und Dokumentation der Werte in einem Blutdruckpass; sei es auf Papier oder digital, z. B. per App“, erklärt der Hannoveraner Experte. „Bei kaum einer anderen Erkrankung ist die Eigenkontrolle so wichtig. Unser Ziel ist, dass möglichst viele Menschen mit gesunden Blutdruckwerten leben.“

Die Selbstmessung zu Hause hat medizinisch-wissenschaftlich einen hohen Stellenwert und ist der Messung beim Arzt sogar überlegen – wenn sie richtig durchgeführt wird! Sie liefert dann verlässliche Werte mit hoher Aussagekraft. In der Arztpraxis kommen viele andere Faktoren ins Spiel: die ungewohnte Umgebung, evtl. eine innere Aufre-

trotzdem darf nicht vergessen werden: Die Hälfte aller Schlaganfälle und Herzinfarkte geht auf das Konto von Bluthochdruck, viele Tausend Menschen sterben also Jahr für Jahr an seinen Folgen.

Um diese Situation zu verbessern und ein Bewusstsein für gesunde Blutdruckwerte zu schaffen, ruft die internationale Hypertoniegesellschaft jährlich den Welt Hypertonie Tag aus, den die Deutsche Hochdruckliga intensiv begleitet. Üblicherweise finden deutschlandweit zahlreiche Aktionen statt, Tage der offenen Tür in Kliniken, Patientenveranstaltungen, Blutdruckmessaktionen in den Innenstädten oder Sportevents, die dem Thema Blutdruck gewidmet sind. 2020 machte Corona einen Strich durch die Rechnung, die geplanten Aktionen konnten nicht stattfinden. Auch in diesem Jahr erlaubt die Situation keine größeren Präsenzveranstaltungen, weshalb sich die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention entschieden hat, den Online-Informationstag Bluthochdruck



## Die fünf #meinblutdruckpasst- Empfehlungen

- 1** Eine Woche pro Monat ist Messwoche – alle anderen Wochen sind frei.
- 2** In der Messwoche soll morgens und abends Blutdruck gemessen werden – in Ruhe. Morgens heißt: bevor der Tag beginnt, abends heißt: wenn der Tag abgeschlossen ist.
- 3** Werte notieren – entweder im #meinblutdruckpasst-Bogen der Deutschen Hochdruckliga oder mit einer von der Deutschen Hochdruckliga zertifizierten App.
- 4** Nach der Messwoche aus allen Werten den Durchschnittswert errechnen – der #meinblutdruckpasst-Bogen der Deutschen Hochdruckliga errechnet den Durchschnittswert im PDF-Format automatisch.
- 5** Den Wochendurchschnittswert der Hausärztin/dem Hausarzt mitteilen. Der Durchschnitt sollte auf jeden Fall unter 135/85 mmHg liegen. Ein Einzelwert, der aus der Reihe tanzt, ist nicht schlimm – es gilt immer der Wochendurchschnitt.



den. Wir wissen aber, dass ein solches Blutdruckmess-Coaching im Praxisalltag oft gar nicht geleistet werden kann, wenn das Wartezimmer voll ist und die ärztlichen Kolleginnen und Kollegen unter Zeitdruck stehen. Wir haben es uns daher als Deutsche Hochdruckliga zum Ziel gesetzt, entsprechende Informationsangebote und unterstützende Tools wie unseren Blutdruckpass zu schaffen“, erklärt Professor Limbourg.

gung vor dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt – und letztlich auch eine gewisse Unruhe, die der Alltagshektik in einer Praxis geschuldet ist und unbewusst auf die Patientinnen und Patienten abfärben kann. Oft werden dann höhere Werte gemessen, als sie die Patientin/der Patient sonst hat – Experten sprechen von einer „Weißkittel-Hypertonie“. Zu Hause lässt sich hingegen die Messung in Ruhe durchführen, man misst immer zur gleichen Tageszeit und hat gute Vergleichswerte. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Selbstmessung validere Ergebnisse bringt, und sie wird daher allen Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck zur Therapiekontrolle empfohlen.

„Es ist daher ganz wesentlich, dass Menschen mit Bluthochdruck lernen, sich selbst den Blutdruck richtig zu messen. Eigentlich ist das auch ganz einfach, aber es gibt ein paar grundlegende Sachen zu beachten und die müssen den Patientinnen und Patienten erklärt wer-

### Blutdrucküberwachung nach dem neuesten Stand – so geht’s!

„Zunächst muss einmal gesagt werden, dass Menschen, bei denen Bluthochdruck diagnostiziert wurde, nicht ihr Leben lang jeden Tag sklavisch ihren Blutdruck messen müssen“, führt der Experte weiter aus. Es reiche völlig aus, nur in einer Woche pro Monat täglich morgens und abends in Ruhe den Blutdruck zu messen und die Werte zu notieren. Am Ende der Woche wird dann der Mittelwert aus allen Messwerten genommen. Die anderen drei Wochen hat man „messfrei“. Noch vor wenigen Jahren lautete die Empfehlung anders, aber man habe gesehen, dass die Patientinnen und Patienten länger bei der Stange bleiben, wenn nicht täglich Messungen anstehen, und die Messungen in einer Woche pro Monat ausreichen, um zu beurteilen, ob die Blutdruckwerte der Betroffenen gut eingestellt sind. „Schließlich überprüft man ja auch nicht vor jeder Autofahrt den Reifendruck“, scherzt der Ex-

**Auf eine Blutdruckmesswoche folgen drei freie Wochen!**

© Chairarong Prasertthai, iStock.com

„Es ist wichtig, dass die Patientinnen und Patienten verstehen, dass der Durchschnittswert entscheidend ist. Ein einziger Ausreißerwert muss, wenn er nicht viel zu hoch ist, nichts heißen und man muss deswegen nicht gleich zum Arzt laufen. Wenn zum Beispiel einmal der systolische Wert bei 150 liegt, den Rest der Woche dann aber bei 120, ist das medizinisch nicht bedenklich“, erklärt Professor Limbourg. „Die Rechnung wird immer am Ende der Woche gemacht. Ein einzelner Messwert ist immer nur das: ein einzelner Messwert in einer Reihe von insgesamt 14!“



**Prof. Dr. Florian Limbourg,**  
Vorstandsmitglied der  
Deutschen Hochdruckliga e.V.

perte, selbst wenn er einräumt, dass die Sachlage beim Blutdruck durchaus etwas komplexer ist. „Dennoch – eine Messwoche pro Monat reicht, um gut überwacht zu sein. Zumindest, wenn die Messwoche ernst genommen wird. Das wissen wir aus Studien.“

### **Das Ziel der Selbstmessung ist ein Durchschnittswert von $\leq 135/85$ mmHg**

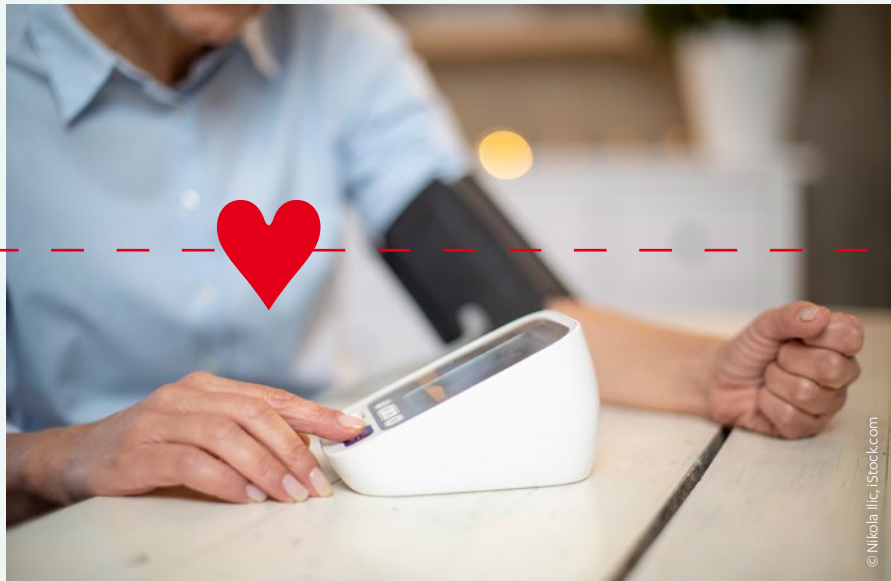
Wenn der in der Arztpraxis gemessene Wert mehrfach über 140/90 mmHg liegt, so handelt es sich um eine arterielle Hypertonie und diese sollte behandelt werden. Basismaßnahmen sind dann immer Empfehlungen zu Veränderungen des Lebensstils, häufig muss aber auch eine medikamentöse Therapie zur effektiven Blutdrucksenkung eingeleitet werden.

Interessanterweise gilt bei der Selbstmessung zu Hause ein etwas niedrigerer Grenzwert von 135/85 mmHg – einfach, weil die Nervosität und innere Unruhe wegfallen, die viele bei oder vor einem Arzttermin haben und die den Blutdruck steigen lassen. Liegt also der Durchschnittswert von einer Woche mit morgendlichen und abendlichen Messungen über 135/85 mmHg, sollte der Hausarzt informiert werden. Denn das bedeutet, dass der Blutdruck nicht ausreichend gut eingestellt ist, die Dosis der Medikamente erhöht oder ggf. auch andere Medikamente verschrieben werden sollten.

Einzigste Ausnahme sei allerdings, wenn die Werte plötzlich extrem ansteigen, auf Messergebnisse von bis zu 230/130 mmHg. In diesem Fall darf nicht gezögert und es muss die 112 gewählt werden, denn dann liegt eine hypertensive Krise vor, die lebensbedrohlich sein kann. Auch wenn starke Blutdruck erhöhungen mit deutlichen Beschwerden verbunden sind, wie z.B. Luftnot, starker Brustschmerz oder Sehstörungen, muss die 112 gewählt werden. „Auch bei systolischen Werten über 180 mmHg sollte man entweder den Hausarzt oder die Notfallaufnahme aufsuchen“, warnt der Experte. Das aber seien seltene Ausnahmen – im Normalfall sind Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck durch ihre Medikamente vor solchen Entgleisungen geschützt.

„Und sollten einzelne hohe Blutdruckwerte einen beunruhigen, dann rate ich zu einem strammen Marsch an der frischen Luft, durch den der hohe Blutdruck ‚eingefangen‘ und gesenkt wird“, empfiehlt der Experte. Betroffene stellen nach der Bewegung eine deutliche Blutdrucksenkung fest.

Blutdruck-  
manschette  
auf Herzhöhe  
platzieren



Zur einfacheren Dokumentation der Blutdruckwerte hat die Deutsche Hochdruckliga einen Blutdruckpass erstellt, in den die Betroffenen die gemessenen Werte eintragen können. Auf ihrer Website bietet die Hochdruckliga den Pass auch als beschreibbares PDF an, das heruntergeladen werden kann und automatisch den Durchschnittswert errechnet. Ausdrucke können dann zum Arztbesuch mitgenommen werden. *„Das ist in jedem Fall sinnvoll, damit der Arzt das durchschnittliche Blutdruckniveau zu Hause studieren kann. Denn nicht nur zu hohe Werte sind schädlich, manchmal können Blutdruckwerte auch zu tief sein, vor allem, wenn Schwindel auftritt.“* Der Arzt kann zusätzlich eine 24-Stunden-Messung durchführen, wenn das Bild unstimmig ist. Der Patient wird also einen Tag lang an ein kleines Blutdruckmessgerät angeschlossen, das alle 30 Minuten misst. Da lässt sich erkennen, wie die Werte beispielsweise unter Belastung oder in der Nacht sind und ob eine Anpassung der Medikamente erforderlich ist.

#### Richtig Blutdruck messen in 5 Schritten

Auch die Messung selbst ist ganz einfach und ist in fünf Schritten durchzuführen. Wer sich daran hält, kann nichts falsch machen! Laden Sie die Anleitung auf der Website zum Welt Hypertonie Tag herunter und legen Sie sie zu Ihrem Messgerät. Auf der Rückseite des Blatts ist der Blutdruckpass, in den Sie Ihre Werte eintragen können – so haben Sie alles beisammen!



Zur Selbstmessung zu Hause empfiehlt der Experte ein Blutdruckgerät, das das Siegel der Deutschen Hochdruckliga trägt. *„Diese Geräte sind zuverlässig und haben auch unseren Praxistest bestanden, d.h. sie sind leicht zu bedienen und wenig fehleranfällig.“*

Ein mangelhaftes Gerät ist eine häufige Fehlerquelle, aber auch bei der Anwendung kann viel schiefgehen, wenn z.B. die Armmanschette nicht richtig platziert ist. Die gehört auf Herzhöhe, sonst werden keine korrekten Werte gemessen. Eine weitere Sache, die immer wieder falsch gemacht wird, ist, dass sich die Patientinnen und Patienten nicht genügend Zeit für die Blutdruckmessung nehmen. *„Wer morgens schon voll gestresst und gehetzt ist, kurz vorher noch mit dem Kind oder Partner gestritten hat oder in den Keller gerannt ist, um noch schnell eine Waschmaschine anzustellen, und in zehn Minuten den Bus kriegen muss, sollte gar nicht erst messen, da kommen keine verlässlichen Werte raus. Eine Messung muss in Ruhe durchgeführt werden. Morgens sieht das dann z.B. so aus: aufstehen, auf Toilette gehen, an den Tisch setzen, ruhig werden, entspannt atmen und nach einigen Minuten die Messung durchführen und die Werte notieren“,* erklärt der Experte.

Das bedeutet, dass man sich in der Messwoche ein paar Minuten pro Tag Zeit nehmen muss für die Messung. Diese Zeit zu opfern, ist ein gutes Investment in die eigene Gesundheit! Und anschließend hat man ja wieder drei Wochen „messfrei“! ■