

# 8 Goldene Regeln für Ihre Blutdruckmessung

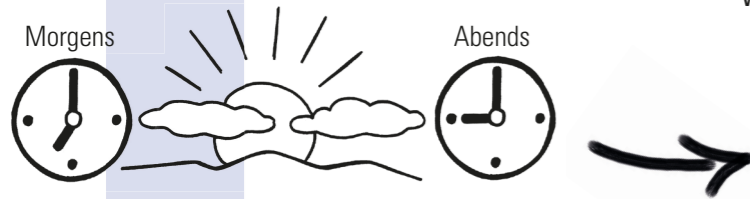
So erhalten Sie  
**aussagekräftige Messergebnisse**

# REGEL 1

## Beachten Sie Messzeitpunkt & -häufigkeit

Messen Sie stets zur gleichen Uhrzeit morgens direkt nach dem Aufstehen (vor z.B. Medikamenteneinnahme und Frühstück) und abends vor dem Zubettgehen.

Messen Sie zweimal hintereinander im Abstand von 1-2 Minuten. Falls beide Messungen sehr stark auseinanderfallen auch ein 3. Mal (aber nicht öfter!).<sup>1</sup> Notieren Sie sich nur die Daten der letzten Messung mit Datum und Uhrzeit.



Wichtig: Ihr Blutdruck ist keine konstante Größe. Blutdruckschwankungen zwischen einzelnen Messungen sind normal. Daher sollten Sie auch niemals nur eine einzelne Messung als Grundlage Ihrer Blutdruckbewertung nehmen!

Eine verlässliche Aussage erhalten Sie, wenn Sie Ihren Blutdruck einmal im Monat eine Woche lang zweimal am Tag dokumentieren (z. B. in einem Blutdruckpass) und daraus einen Wochendurchschnitt berechnen.<sup>2</sup>

Zielblutdruck (Wochendurchschnitt) für die Selbstmessung: unter 135/85 mmHG.



<sup>1</sup>Nutzen Sie ein aponorm® Messgerät mit automatischer Dreifachmessung erledigt Ihr Messgerät dies für Sie automatisch. Sie müssen keine weitere Messung anstoßen.  
<sup>2</sup>Quelle: <https://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessung>; letzter Zugriff 25.05.2023

# REGEL 2

## Achtung bei Essen, Nikotin, Medikamenten-Einnahme & Co.



Verzichten Sie bis zu 30 Minuten nach Mahlzeiten, Getränke- und/oder Tabakkonsum bzw. Vollbädern auf Messungen. Auch starker Harndrang, starkes Frieren oder Schwitzen können die Messwerte verfälschen. Ebenso kann starker Lärm in unmittelbarer Nähe Ihren Blutdruck beeinflussen. Sorgen Sie für ein ruhiges Umfeld.

Wenn Sie blutdrucksenkende Medikamente benötigen, nehmen Sie diese bitte erst NACH der Blutdruckmessung ein. Dokumentieren Sie am besten auch, wenn Sie weitere Medikamente an diesem Tag benutzt haben.



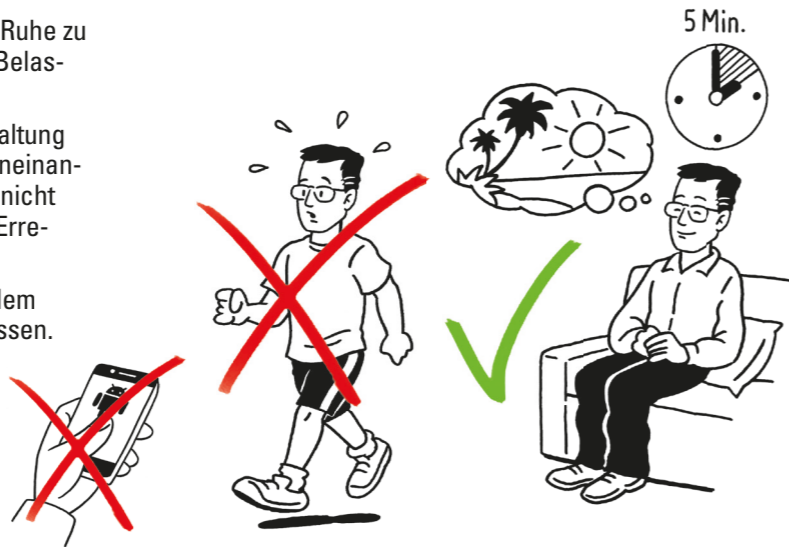
## REGEL 3

### Entspannen Sie sich für die Messung

Achten Sie darauf, vor jeder Messung 3-5 Minuten zur Ruhe zu kommen. Bei vorheriger physischer oder psychischer Belastung verlängern Sie diese Ruhezeit.

Nehmen Sie während der Messung eine entspannte Haltung ein. Lehnen Sie sich zurück, stellen Sie Ihre Füße nebeneinander auf den Boden (Beine nicht überkreuzen und auch nicht hinlegen!) und entspannen Sie sich (auch psychische Erregung kann sich auf den Blutdruck auswirken).

Verzichten Sie darauf, während der Messung z.B. mit dem Handy zu spielen oder sich anderweitig ablenken zu lassen.



## REGEL 4

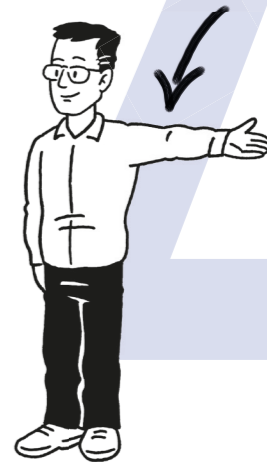
### Messen Sie stets am Arm mit dem höheren Blutdruck

Als Messarm sollte immer der genutzt werden, der den höheren Blutdruck aufweist.

Unterschiede bis zu 10 mmHg zwischen rechts/links ergeben sich naturbedingt durch unterschiedliche Muskeldichte bzw. -spannung.

Noch größere Unterschiede können durch krankheitsbedingte Gefäßveränderungen entstehen.

Wir empfehlen den Messarm einmalig durch eine Seitenvergleichsmessung zu ermitteln (ggfs. durch einen Arzt, insbesondere wenn Sie Messunterschiede von deutlich über 10 mmHg feststellen, um Erkrankungen auszuschließen). Messen Sie dann stets an diesem Arm Ihren Blutdruck.



# REGEL 5

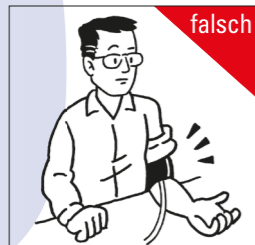
## Die Manschette ist entscheidend für eine zuverlässige Messung

### Bei Oberarm-Blutdruckmessgeräten gilt:

Überprüfen Sie unbedingt, ob die Ihnen vorliegende Manschette für Ihren Oberarmumfang geeignet ist. Messen Sie dazu mit einem Maßband an der dicksten Stelle des Oberarms und vergleichen Sie das Ergebnis mit der Manschettengröße (bei aponorm<sup>®</sup> Modellen ist die Größenangabe direkt auf der Manschette aufgedruckt). Falls die dort angegebene Armspannweite Ihre Oberarmgröße nicht abdeckt, tauschen Sie die Manschette bitte gegen eine passende aus. Alle verfügbaren Größen der aponorm<sup>®</sup> Oberarmmanschetten finden Sie in der Gebrauchsanleitung zu Ihrem Gerät oder auch unter [www.aponorm.de](http://www.aponorm.de).



zu dicke Kleidung



Ärmel hochgekrepelt

Achten Sie darauf, die Manschette am nackten Oberarm bzw. nur über dünner Kleidung anzulegen. Dickere Pullover, Jacken etc. sollten Sie vorher ablegen, da diese die Messung negativ beeinflussen oder sogar unmöglich machen können.

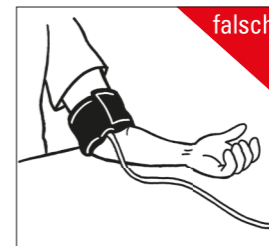
Vermeiden Sie außerdem das Hochkrepeln der Ärmel, denn dies kann die Arterie abschnüren und ebenfalls die Werte verfälschen.



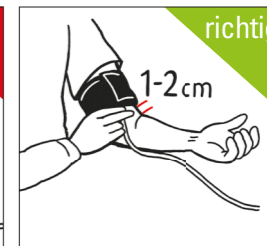
zu eng/klein



zwei Finger Luft



zu tief angelegt bzw. zu groß

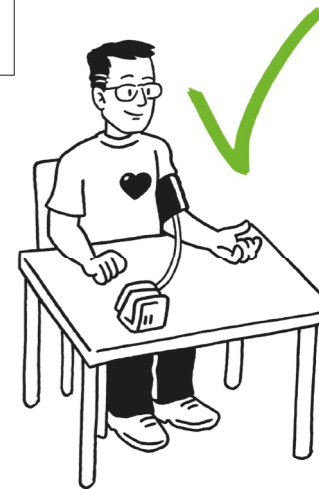


mit Abstand zur Ellenbeuge

Legen Sie die Manschette nicht zu eng/straff an. Belassen Sie einen ca. fingerbreiten Spalt zwischen Arm und Manschette. Die Manschette muss dabei ca. 1-2 cm von der Ellenbeuge entfernt anliegen.

Der Schlauch der Oberarmmanschette sollte mittig über Ihrer Ellenbeuge liegen und am Innenarm vorbeilaufen (bei aponorm<sup>®</sup>-Oberarmmanschetten richten Sie die gelbe Markierung an der Manschette ganz einfach zentriert über Ihrer Ellenbeuge aus).

Stellen Sie außerdem sicher, dass der Schlauch nicht abgedrückt oder geknickt wird und legen Sie Ihren Unterarm auf einer festen Unterlage ab. Am besten auf einem Tisch, denn so ist die Manschette automatisch etwa auf Höhe des Herzens positioniert.



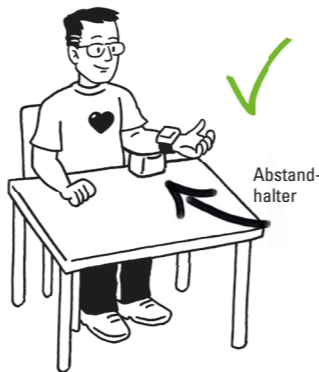
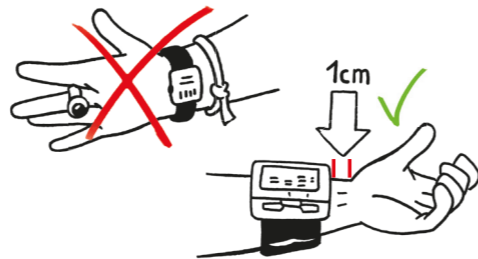
### Bei Handgelenk-Blutdruckmessgeräten gilt:

Überprüfen Sie, ob die Größe der Manschette für Ihren Handgelenksumfang geeignet ist. Die Angabe finden Sie auf der Manschette selbst oder in der Gebrauchsanleitung zum Gerät.

Entfernen Sie vor der Messung Uhren und Schmuck vom Messarm. Das Blutdruckmessgerät bitte etwa 1 cm unterhalb der Handwurzel am Unterarm anlegen. Das Gerät muss dabei zur Handinnenseite zeigen. Vermeiden Sie ein Abknicken des Handgelenks.

Achten Sie darauf, dass sich das Gerät beim Messvorgang auf Herzhöhe befindet, denn der Blutdruck kann bereits bei 1 cm Höhenabweichung um ca. 5 mmHG verfälscht werden. Stützen Sie Ihren Unterarm am besten auf einem Kissen o.ä. ab. So vermeiden Sie auch Muskelspannung, die das Ergebnis durch Druck auf die Arterien verfälschen könnte.

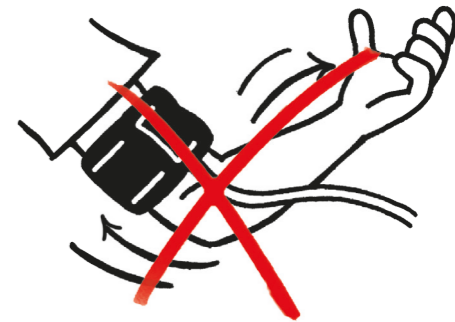
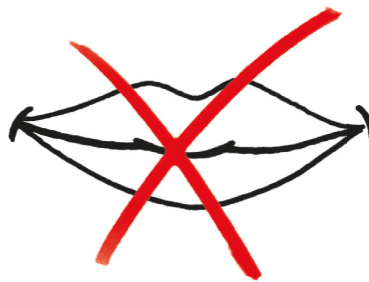
**Hinweis:** Wenn Sie ein höheres Lebensalter haben und/oder unter einer chronischen Erkrankung leiden (z. B. Diabetes, Niereninsuffizienz etc.) können am Handgelenk durch alters- und/oder krankheitsbedingte Veränderungen an den Gefäßen Messabweichungen entstehen. Führen Sie am besten zum Ausschluss von höheren Messunterschieden eine Vergleichsmessung mit einem Oberarm-Messgerät durch. Ist die Abweichung zwischen Oberarm- und Handgelenksmessung bei wiederholter Messung sehr deutlich ausgeprägt (über 10 mmHG), sollten Sie eine Oberarmmessung bevorzugen.



## REGEL 6


### Vermeiden Sie Bewegung & Sprechen während der Messung

Während der Messung bitte nicht bewegen oder die Armmuskeln anspannen. Atmen Sie ganz normal und sprechen Sie nicht.



## REGEL 7

### Vorsicht bei Anzeige von Pulsanomalien

Wenn während der Messung Pulsunregelmäßigkeiten auftreten, wird bei Blutdruckmessgeräten mit Pulsanomalie-Erkennung nach der Messung ein entsprechendes Symbol im Display angezeigt (Bei aponorm® Geräten erscheint ). Das Blutdruckergebnis kann in diesem Fall von Ihrem normalen Blutdruck abweichen. Bei Pulsunregelmäßigkeiten wird deshalb empfohlen, 3 mal hintereinander im Abstand von 1 Minute zu messen und aus allen drei Messungen den Mittelwert zu notieren.<sup>1</sup>

Wenn das Symbol häufiger (z. B. bei täglichen Messungen mehrmals pro Woche) erscheint, empfehlen wir Ihnen zur Sicherheit eine genauere ärztliche Abklärung vornehmen zu lassen.



<sup>1</sup> Nutzen Sie ein aponorm® Messgerät mit automatischer Mehrfachmessung erledigt Ihr Messgerät dies für Sie automatisch. Sie müssen keine weitere Messung nach Abschluss der Mehrfachmessung anstoßen.

## REGEL 8

### Beachten Sie „Sondereffekte“ bei der Arztmessung

Abweichende Heimmesswerte im Vergleich zur Messung bei Arzt oder Apotheke sind völlig normal. Durch den sogenannten „Weißkitteleffekt“ können Werte höher als Zuhause in Ihrer gewohnten Umgebung ausfallen (Aufregung treibt den Blutdruck nach oben). Es kommt aber auch vor, dass Blutdruckwerte niedriger als üblich ausfallen, wenn Sie sich dort besonders gut aufgehoben fühlen („maskierte Hypertonie“).

Für diese Messungen gelten entsprechend andere Blutdruckgrenzwerte als für Ihre Heimmessung.

Unter [www.aponorm.de/messabweichungen](http://www.aponorm.de/messabweichungen) finden Sie hierzu weitere Informationen inklusive Erklärvideo.



Ein Service von:

Vertrieb durch:



DIE APOTHEKENMARKE

WEPA Apothekenbedarf GmbH & Co KG  
56204 Hillscheid  
[www.wepa-apothekenbedarf.de](http://www.wepa-apothekenbedarf.de)

