



Leiden Sie wirklich unter hohem Blutdruck?

Fehler bei der Messung haben schon oft dazu geführt, dass Menschen unnötig Blutdrucksenker erhalten haben, die auf Dauer unerwünschte Nebenwirkungen zeigen. Nur, wenn folgende Punkte – von internationalen Richtlinien vorgegeben - beachtet werden, können Sie davon ausgehen, dass die abgelesenen Werte korrekt sind:

1. 30 Minuten vor der Messung sollten Sie weder Kaffee trinken noch rauchen.
2. Vor der Messung sollten Sie ca. 5 Minuten entspannt sitzen.
3. Während der Messung sollten Ihre Beine nebeneinander auf dem Boden stehen und der gemessene Arm sollte so aufgelegt werden können, dass er sich ungefähr in Herzhöhe befindet.
4. Der aufblasbare Schlauch sollte direkt auf der Haut mindestens 80 % Ihres Oberarms komplett bedecken.
5. Während der Messung sollten Sie nicht sprechen.
6. Bitten Sie Ihren Arzt, die Messung nach ca. 5 Minuten zu wiederholen. Sollte sich ein Unterschied von 5 oder mehr Punkten zeigen, lassen Sie ein drittes Mal messen.
7. Für den Fall, dass Ihr Blutdruck bei der ersten Messung unter 180/110 mm Hg liegt, bitten Sie Ihren Arzt um eine erneute Messung zu anderer Tageszeit. Bei einem Wert zwischen 160/100 und 179/100 innerhalb von zwei Wochen, bei Werten zwischen 140/90 und 159/99 innerhalb von 4 Wochen, bevor Sie anfangen, Medikamente einzunehmen. Der Blutdruck schwankt während des Tages und jeder gute Arzt wird mindestens zweimal messen, bevor er manifesten Bluthochdruck diagnostiziert. Wenn Ihr Blutdruck-Wert zwischen 120/80 und 139/89 liegt, sollten Sie ihn nach ca. 6 Monaten erneut kontrollieren lassen. Bei Werten darunter reicht einmal jährlich. Im Fall eines zu niedrigen Blutdrucks oder wenn es Risikofaktoren wie Herz-, Gefäß-, Nieren- Augen- oder Gehirnschäden gibt, ist eine frühere als die genannte Messwiederholung im Einzelfall angebracht
8. Wichtig ist auch eine Messung am anderen Arm. Zwischen beiden Armen kann laut einer Studie von 2014 an 3400 Personen ein durchschnittlicher Unterschied von 5 Punkten liegen, der Arzt sollte den höheren Wert als Basis für eine Therapie heranziehen.

Falls Ihr Blutdruck im Moment schon höher als 140/90 ist, reicht oft eine Lebensstiländerung, um ihn ohne Medikamente in den gesunden Bereich zurück zu bringen. Reduktion von Stress, mehr Schlaf oder eine Verbesserung der Schlafqualität können dazu beitragen. Langfristig lohnt sich das Erlernen einer Entspannungstechnik wie Meditation oder Yoga. Ein besseres Zeitmanagement im Beruf schafft mehr Freiraum für bereichernde persönliche Kontakte, die nachgewiesen den Blutdruck positiv beeinflussen. Zögern Sie nicht, bei Bedarf auch einmal um Hilfe zu bitten, wenn Sie keine Zeit mehr für sich selbst haben und Hobbies auf der Strecke bleiben. Falls Ihr Arzt sich bei der Messung nicht an die oben angegebenen offiziellen Richtlinien hält, sprechen Sie ihn darauf an. Seine Antwort lässt Rückschlüsse auf seine Qualitäten zu.

HP Cornelia Renate Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de