

Warum die richtige Selbstmessung entscheidend ist

Bluthochdruck früh erkennen

Bluthochdruck zählt zu den wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Folgeerkrankungen sind häufig Ursachen für gesundheitliche Einschränkungen und können potenziell tödlich verlaufen. Dennoch bleibt die Erkrankung oft lange unentdeckt – mit entsprechenden Folgen für die Versorgungssituation. Ausschlaggebend ist zumeist mangelndes Gesundheitsbewusstsein.

„Die Blutdruckeinstellung in der Bevölkerung ist nach wie vor unzureichend“, erklärt Thomas Weber, stellvertretender Leiter der Abteilung für Innere Medizin II (Kardiologie und Intensivmedizin) am Klinikum Wels-Grieskirchen und Präsident der European Society of Hypertension. „Selbst unter den behandelten Patientinnen und Patienten erreichen weniger als die Hälfte die empfohlenen Zielwerte unter 130/80 mmHg – und viele Betroffene sind gar nicht diagnostiziert.“

Bluthochdruck: von vielen unbemerkt und unterschätzt

Der Blutdruck beschreibt den Druck in den Arterien und unterliegt natürlichen Schwankungen im Tagesverlauf. „Problematisch wird es, wenn er dauerhaft erhöht ist“, so Weber. „Da Bluthochdruck in der Regel keine Beschwerden verursacht, bleibt er häufig unbemerkt. Langfristig kann erhöhter Blutdruck zu strukturellen Veränderungen an Gefäßen und Organen führen. Zu den möglichen Folgeerkrankungen zählen unter anderem Herzschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden und Demenz.“

Mit Selbstmessung zum Therapieerfolg

Eine zentrale Rolle in der Früherkennung und schließlich auch der langfristig erfolgreichen Therapie spielt die Blutdruckselbstmessung. „Die Möglichkeit, den Blutdruck durch moderne, validierte Geräte auch zu Hause standardisiert zu messen, ist eine der wichtigsten Entwicklungen der vergangenen Jahre“, so Weber. „Sie liefert zusätzlich zur Messung in Ordinationen oder Apotheken aussagekräftige

Informationen über einen längeren Zeitraum und ermöglicht so eine Einschätzung der Blutsdrucksituation im Alltag.“ Voraussetzung dafür sei jedoch die korrekte Durchführung. „Wenn die Messung nicht standardisiert erfolgt, sind die Werte nur eingeschränkt beurteilbar“, betont Weber.

Standardisierte Messung für verlässliche Werte

Für die Blutsdruckselbstmessung werden automatisierte Oberarmgeräte empfohlen. „Es soll ein validiertes, also überprüfetes Blutsdruckmessgerät sein, denn nur dann kann sichergestellt werden, dass die Werte korrekt sind“, betont der Blutsdruckspezialist. Ob ein Gerät validiert ist, lässt sich etwa online über die Plattform stridebp.org überprüfen. Ebenso entscheidend ist die passende Manschettengröße: „Zu schmale oder zu weite Manschetten ergeben falsche Blutsdruckmesswerte“, so Weber. „Messen Sie Ihren Oberarmumfang vorab, um die Manschette entsprechend auszuwählen.“ Um die Ergebnisse gut beurteilen zu können, müsse die Messung in Ruhe, im Sitzen und ohne zu sprechen erfolgen, mit am Tisch aufgelegtem Unterarm und korrekt direkt auf der Haut angelegter Manschette. „Beim ersten Messen wird empfohlen, den Blutsdruck an beiden Armen zu kontrollieren. So lässt sich feststellen, ob die Messung am linken und am rechten Arm eine Differenz aufweist. Die Seite, welche die höheren Werte aufweist, ist für weitere Messungen maßgeblich.“ Für eine optimale Aussagekraft sollten auf der bevorzugten Seite stets zwei Messungen unmittelbar hintereinander durchgeführt und der Mittelwert gebildet werden. Die in einem Blutsdruckpass dokumentierten Werte – systolisch, diastolisch und Puls – bilden die Grundlage für die weitere medizinische Beurteilung. „Man spürt den Blutsdruck nicht – umso wichtiger ist es, korrekt zu messen“, unterstreicht der Experte.

Therapieerfolg hängt wesentlich von der Adhärenz ab

Neben der Diagnostik stellt die konsequente Behandlung eine zentrale Herausforderung dar. „Wir verfügen heute über wirksame Medikamente und ergänzende Verfahren, aber der entscheidende Faktor ist die Umsetzung im Alltag“, erklärt Weber. Die Therapietreue der Patientinnen und Patienten spielt dabei eine wesentliche Rolle. Aufklärung, verständliche Information und die aktive Einbindung der Betroffenen gelten als entscheidend, um die Blutsdruckkontrolle nachhaltig zu verbessern.

Zielwerte und Prävention

Aktuelle Leitlinien empfehlen in der Regel Blutsdruckwerte unter 130/80 mmHg, da sich bei niedrigeren Werten das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse nachweislich reduziert. Neben medikamentösen Maßnahmen bleibt die Anpassung des Lebensstils eine zentrale Säule der Behandlung. Übergewicht, Bewegungsmangel, hoher Salzkonsum sowie Umweltfaktoren wie Stress oder Lärm können den Blutsdruck negativ beeinflussen. Eine frühzeitige Diagnose und konsequente Behandlung können entscheidend dazu beitragen, Folgeerkrankungen zu vermeiden und die

Lebensqualität langfristig zu erhalten. In seltenen Fällen kann auch zusätzlich ein Kathetereingriff (renale Sympathikusdenervierung) sinnvoll sein, welcher in wenigen Zentren in Österreich durchgeführt wird, darunter im Klinikum Wels-Grieskirchen.

Weiterführende Informationen

Blutdruck richtig selbst messen – die wichtigsten Schritte im Überblick:

- Validiertes, automatisches Oberarmmessgerät verwenden (z. B. geprüft über stridebp.org)
- Passende Manschettengröße anhand des Oberarmumfangs wählen
- Vor der Messung zur Ruhe kommen, im Sitzen messen, nicht sprechen
- Aufrechte Sitzposition, Beine nebeneinander auf dem Boden, Rücken angelehnt
- Manschette direkt auf der Haut anlegen, Arm entspannt auflegen
- Beim ersten Messen beide Arme vergleichen
- Zwei Messungen direkt hintereinander durchführen und Mittelwert bilden
- Werte (systolisch, diastolisch, Puls) dokumentieren

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Weber_Thomas_Dr_Priv-Doz_Int_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber, stv. Leiter der Abteilung für Innere Medizin II (Kardiologie und Intensivmedizin) am Klinikum Wels-Grieskirchen und Präsident der European Society of Hypertension

„Die Blutdruckeinstellung in der Bevölkerung ist nach wie vor unzureichend.“

„Viele Betroffene sind gar nicht diagnostiziert.“

„Selbst unter den behandelten Patientinnen und Patienten erreichen weniger als die Hälfte die empfohlenen Zielwerte unter 130/80 mmHg.“

„Problematisch wird es, wenn der Blutdruck dauerhaft erhöht ist.“

„Langfristig kann erhöhter Blutdruck zu strukturellen Veränderungen an Gefäßen und Organen führen.“

„Zu den möglichen Folgeerkrankungen zählen unter anderem Herzschwäche, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden und Demenz.“

„Die Möglichkeit, den Blutdruck durch moderne, validierte Geräte auch zu Hause standardisiert zu messen, ist eine der wichtigsten Entwicklungen der vergangenen Jahre.“

„Wir verfügen heute über wirksame Medikamente und ergänzende Verfahren, aber der entscheidende Faktor ist die Umsetzung im Alltag.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at