

Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig checken!

Teterower Kardiologe Dr. Alexander Riad: Hypertonie ist Ursache für viele Erkrankungen / Probleme nehmen bei älteren Patienten zu

Teterow. Sein Blutdruck sei viel zu hoch. Er solle sich umgehend bei seinem Hausarzt vorstellen. Der Rostocker Wolfgang Speer (59) erinnert sich genau an Empfehlungen, die ihm ein Mitarbeiter des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) nach einem Routinecheck auf einem Stadtfest in Güstrow (Landkreis Rostock) gegeben hatte.

„Zuvor habe ich mich nie so richtig für meinen Blutdruck interessiert. Ich hatte ja auch keine Beschwerden. Doch die Hinweise haben mich nachdenklich gemacht, und ich bin dem Rat gefolgt“, sagt Speer. Nach einer gründlichen Untersuchung verschrieb ihm der Hausarzt ein blutdrucksenkendes Mittel. „Dieses nehme ich regelmäßig und habe inzwischen gute Werte, die bei 135 zu 80 mmHG (Millimeter Quecksilbersäule, d. R.) liegen. Zumal ich nun auch mehr auf körperliche Bewegung setze“, sagt der Hansestädter.

Dr. Alexander Riad, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin II am Teterower DRK-Krankenhaus, bestätigt dies. Speer ist für ihn kein Einzelfall: „Längst nicht alle Men-

schen kontrollieren ihren Blutdruck regelmäßig. Das liegt daran, weil sie scheinbar keine Beschwerden haben.“ Doch das könne täuschen. Deshalb sollten rechtzeitig

Checks erfolgen, um schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Bluthochdruck ist nämlich einer der größten Risikofaktoren für derartige Erkrankungen.



Medizin-Studentin Katharina Kuhrt prüft bei Bernd Neumann den Blutdruck. Chefarzt Dr. Alexander Riad kontrolliert die Messung.

FOTO: W. GESKE

Laut Statistik leiden 20 bis 30 Millionen Deutsche unter Hypertonie, also erhöhtem Blutdruck. Im Alter zwischen 70 und 80 Jahren sind 75 Prozent von der Erkrankung betroffen. Rund 80 Prozent der Bundesbürger wissen inzwischen von ihrer Erkrankung und fast 90 Prozent von ihnen lassen sich ärztlich behandeln. „Das ist auch ein Erfolg der langjährigen Aufklärung“, stellt Dr. Riad fest.

Doch welche Blutdruckwerte sind normal? „Die Faustregel lautet: Alles unter 140 zu 90 mmHg ist in Ordnung“, erläutert der Chefarzt. „Sollte der Blutdruck niedriger sein, so ist das nicht unbedingt gefährlich. Entscheidend ist, dass man sich dabei wohlfühlt.“

Der Teterower Mediziner empfiehlt auf jeden Fall einen regelmäßigen Blutdruck-Check: „Vor oder nach dem Frühstück sollte erstmals gemessen werden, dann mittags und abends.“ Wer ein aussagefähiges Profil erhalten wolle, dem rät Dr. Riad, die Messungen sieben Tage am Stück durchzuführen. Gemessen wird nach einer Ruhephase von fünf Minuten und dann

dreimal nacheinander, ebenfalls mit jeweils fünfminütiger Pause. Die Werte sollte man aufschreiben und dem Hausarzt vorlegen. „Der kann aus den Messungen die richtigen Schlussfolgerungen ableiten“, sagt Alexander Riad.

Für zuverlässige Ergebnisse sei jedoch ein zertifiziertes Messgerät unbedingt erforderlich: „Ein Gerät, das nur 20 Euro gekostet hat, ist dafür ungeeignet. Für einen Blutdruckmesser sollten schon zwischen 70 und 100 Euro investiert werden.“ Der Arzt schlägt vor, einen Blick auf die Homepage der Deutschen Hochdruckliga unter www.hochdruckliga.de zu werfen. Dort finde man eine Liste von zertifizierten Geräten. Bei deren Kauf könnten sich Verbraucher dann am Siegel der Liga orientieren.

„Die gekennzeichneten Produkte wurden intensiv von Medizinerinnen Ärzten getestet. Um sicherzustellen, dass die ermittelten Werte zuverlässig sind, kann man sein Blutdruckmessgerät mit zum Arzt nehmen und dort die Ergebnisse direkt vergleichen“, empfiehlt Dr. Riad.

So wird richtig gemessen

Legen Sie vor dem Blutdruckmessen eine Pause von drei bis fünf Minuten ein. Messen Sie den Blutdruck zu Beginn an beiden Armen, später an dem Arm mit den höheren Werten.

Führen Sie die Messung durch, bevor Sie blutdrucksenkende Medikamente einnehmen.

Achten Sie darauf, dass sich der Messpunkt auf Höhe des Herzens befindet und dass der Arm entspannt ist. Legen Sie ihn am besten auf einer Tischplatte ab. Verhalten Sie sich während der Messung ruhig. Vermeiden Sie es, die Beine übereinanderzuschlagen – auch das kann die Ergebnisse beeinflussen.

Sollte das Messgerät einen zu hohen Wert anzeigen, messen Sie in den nächsten Tagen Ihren Blutdruck regelmäßig, um zu überprüfen, ob sich der erhöhte Wert bestätigt.

Fragen Sie vorm ersten Einsatz des Messgerätes Ihren Arzt, ob die Manschettenbreite des Gerätes für Ihren Arm geeignet ist. Ist sie zu breit oder zu schmal, kann es nämlich falsche Messwerte geben.

Werner Geske