1x1

der Blutdruckmessung

boso.de

BOSCH +SOHN boso

Das sollten Sie beim Blutdruckmessen beachten.



Sitzen Sie zur Messung am besten bequem. Entspannen Sie sich 5 Minuten und messen Sie erst dann. Bewegen Sie sich nicht während der Messung.

Messen Sie den Blutdruck zuerst an beiden Armen und danach immer an dem Arm, dessen Blutdruckwert höher ist.



Während der Messung nicht sprechen.

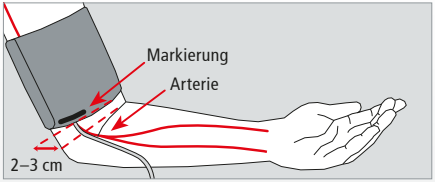


Meiden Sie eine Stunde vor der Messung Nikotin und Kaffee.



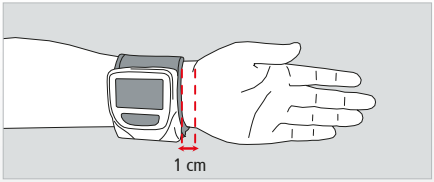
Lassen Sie zwischen zwei Messungen mindestens zwei Minuten vergehen.

So legen Sie die Manschette richtig an.



Oberarmmessung

- Legen Sie die Manschette am unbekleideten Oberarm an.
- Die Markierung auf der Manschette sollte sich auf der Arterie des Oberarms befinden.
- Ziehen Sie die Manschette so fest, dass ein bis zwei Finger zwischen Arm und Manschette passen.

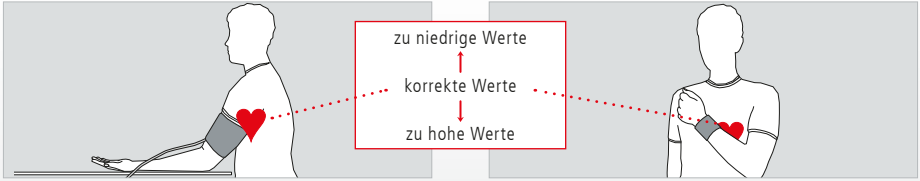


Handgelenkmessung

- Legen Sie die Manschette am unbekleideten Handgelenk an.
- Die Manschette sollte straff anliegen.

Achten Sie sowohl am Oberarm als auch am Handgelenk auf den passenden Manschettenumfang, da es sonst zu Fehlmessungen kommen kann.

Wichtig: Die Manschette muss sich in Herzhöhe befinden.



Oberarmmessung

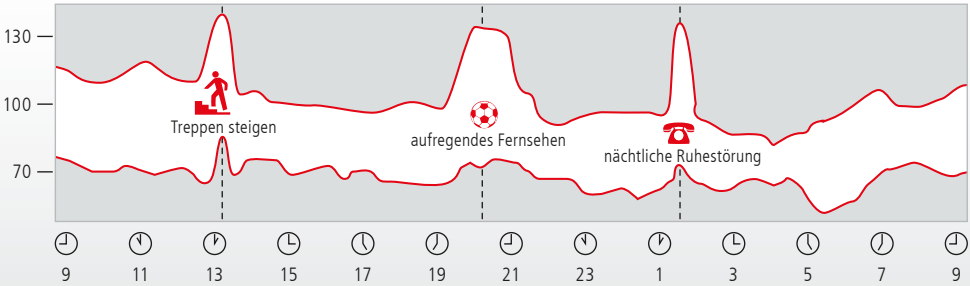
- Beim Sitzen am Tisch mit aufgelegtem Unterarm befindet sich die Manschette automatisch in Herzhöhe.

Handgelenkmessung

- Halten Sie Ihren Arm entspannt am Körper. In dieser Position befindet sich das Handgelenk mit dem Messgerät in Herzhöhe.

Ist die Manschette über Herzhöhe, erhalten Sie zu niedrige Messwerte.
Ist die Manschette unter Herzhöhe, erhalten Sie zu hohe Messwerte.

Ihr Blutdruck unterliegt laufenden Schwankungen.



Schwankende Blutdruckwerte, auch bei direkt aufeinander folgenden Messungen, sagen nichts über die Genauigkeit des Gerätes aus. Der Blutdruck ist kein konstanter Wert und ist nie über mehrere Minuten exakt gleich. Aus diesem Grund ist es wichtig, regelmäßig und immer zur gleichen Tageszeit zu messen. Eine Einzelmessung zeigt nur eine Momentaufnahme und ist nur bedingt aussagefähig.

Viele Geräte verfügen über eine Mittelwertanzeige, die den Durchschnittswert vieler Einzelmessungen angibt und eine aussagekräftigere Beurteilung Ihres Blutdrucks ermöglicht.

Wissenswertes rund um Ihren Blutdruck.

Was ist Blutdruck?

Der Blutdruck wird durch die Herztätigkeit im Gefäßsystem aufgebaut. Zieht sich der Herzmuskel zusammen, entsteht ein Pumpstoß, in diesem Moment ist der Blutdruck am höchsten (systolischer Wert). Füllt sich das Herz danach wieder mit Blut, ist der Druck am niedrigsten (diastolischer Wert).

Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist auf jeden Fall anzustreben. Unterstützung für einen gesunden Ernährungsplan können Sie z. B. von einem Ernährungsberater erhalten.

Übergewicht

Übergewicht fördert den Bluthochdruck. Besprechen Sie eine Gewichtsreduzierung mit Ihrem Arzt.

Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist auch bei Bluthochdruck vorteilhaft. Ausdauersport ist günstig, Kraftsport ist ungünstig. Bei deutlich erhöhtem Blutdruck sollten Sie körperliche Aktivitäten mit Ihrem Arzt besprechen, denn jede Anstrengung erhöht kurzzeitig den Blutdruck. Ist Ihr Blutdruck gut eingestellt, dürfen Sie sich körperlich belasten.

Deshalb ist der Blutdruck beim Arzt oft höher

Viele Menschen sind beim Arztbesuch angespannt und reagieren auf die Umgebung und den Arzt in seinem weißen Kittel mit einer Blutdruckerhöhung. Man spricht in diesem Fall von Praxisbluthochdruck oder „Weißkittel-Syndrom". Die unter einer solchen Anspannung gemessenen Blutdruckwerte liegen zu hoch und können einen Bluthochdruck vortäuschen, der eigentlich nicht vorhanden ist. Deshalb empfiehlt sich die zusätzliche Selbstmessung zu Hause.

Folgen von Bluthochdruck

Folgende Auswirkungen sind möglich:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Verkalkungen und Schädigungen der Gefäße
- Herzschwäche

Volkskrankheit Bluthochdruck: Wussten Sie, dass 25 % der erwachsenen Bevölkerung und rund die Hälfte der über Sechzigjährigen darunter leiden?

Achten Sie beim Gerätekauf auf Qualität.

Gesundheit ist Vertrauenssache. blutdruckmessen ist boso.

96 % aller deutschen Allgemeinärzte, Praktiker und Internisten arbeiten in der Praxis mit Blutdruckmessgeräten von boso. (API-Studie der GfK 01/2016)

Alle digitalen boso Selbstmessgeräte haben die Kriterien der Deutschen Hochdruckliga bzw. das strenge Prüfprotokoll der Europäischen Hochdruckliga (ESH) bestanden.

3x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020



boso medicus X

Präzision trifft Komfort – das passende Gerät für Ihre Bedürfnisse.

Für die genaue Blutdruckmessung ist ein optimal auf den individuellen Bedarf abgestimmtes Gerät sehr wichtig. Ob Oberarm- oder Handgelenkgerät, ob kleine oder große Armumfänge – lassen Sie sich hierzu ausführlich in Ihrer Apotheke oder Ihrem Sanitätsfachgeschäft beraten.

Welcher ist der richtige Gerätetyp für Sie? Wünschen Sie sich Hilfe bei der Auswertung Ihrer Blutdruckwerte und weitere nützliche Informationen? Messen Sie vielleicht zu zweit oder möchten eine Auswertung am PC?

Das Sortiment an boso Blutdruckmessgeräten bietet Ihnen viele Auswahlmöglichkeiten für Ihre ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse – für mehr Komfort bei der Blutdruckmessung.

Übrigens: Neben besonders einfacher Bedienung und höchster Messgenauigkeit erkennen boso Blutdruckmessgeräte sogar eventuelle Herzrhythmusstörungen (wie z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

So beurteilen Sie Ihren Blutdruck.

Die Weltgesundheitsorganisation hat Richtwerte für die Blutdruckbeurteilung festgelegt, die für Personen jeden Alters gelten. Die nachfolgende Tabelle hilft Ihnen bei der Bewertung Ihrer Messwerte.

Wert	Systole	Diastole
eindeutig erhöht	ab 140	ab 90
noch normal	130–139	85–89
normal	120–129	80–84
optimal	bis 119	bis 79

Blutdruckgrenzwerte der WHO (in mmHg)

BOSCH + SOHN GmbH u. Co. KG
Bahnhofstr. 64 | 72417 Jungingen - Germany | boso.de

08/2023

Technische Änderungen vorbehalten. Keine Haftung für Druckfehler.