
Subject: Wie richtig Blutdruck messen?

Posted by [SirRagusa](#) on Sat, 16 Aug 2014 15:59:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

also nach mehreren Langzeit EKG's/Messungen, die alle im Schnitt grenzwertig waren (hochnormal), hat mir mein Arzt geraten meinen Blutdruck im Auge zu behalten. Habe mir dazu ein Oberarm-Messgerät angeschafft.

Jetzt die Frage:

Manchmal wenn ich mich hinsetze, messe und direkt abdrücke kommen schon mal komische Ergebnisse raus wie 126/104 z.B. (aber nur bei einer einzigen Messung). Warte ich zwei Minuten und messe nochmal ist es i.d.R. ein Wert wie 132/70 oder auch weniger... Was ist nun relevant? Sollte man, wenn man einen auffälligen Wert bei der ersten Messung misst noch eine Kontrollmessung machen? Welcher Wert ist relevant? Ab welchem Druck habt ihr Medikamente genommen/nehmen müssen?

Wäre schön wenn mir jemand einen Rat geben kann, der Erfahrung mit dem Thema hat...

Subject: Aw: Wie richtig Blutdruck messen?

Posted by [pilos](#) on Sat, 16 Aug 2014 16:07:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

steht in der bedienungsanleitung des gerätes.wie es gemacht wird

seite 11

http://www.medisana.de/out/pictures/media/mtc_51130_west_web_fl.pdf

Subject: Aw: Wie richtig Blutdruck messen?

Posted by [Knorkell](#) on Sat, 16 Aug 2014 16:07:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Messe auch seit einigen Wochen meinen Blutdruck und der schwankt zwischen Hochnormal und Hypertonie 1. Einmal hatte ich Abends ohne den Hauch einer Anstrengung den ersten Wert im Hypertonie 2 und den zweiten im 3er Bereich.

Ich messe morgens, mittags und abends und häufig nochmal direkt nach der ersten Messung. Bei mir schwankts zwischen Hochnormal und Hypertonie 1. Vermutlich liegts am Bauchfett

Subject: Aw: Wie richtig Blutdruck messen?
Posted by [Lyxor](#) on Sat, 16 Aug 2014 16:17:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aus medizinischer Sicht:

normal ist um die 120/80 mmHg, aber auch 110 bzw. 130 sind für einen normalen Erwachsenen vollkommen okay. Wir sprechen hier von ausgeruhtem Zustand!

Mit diesen elektronischen "Laiengeräten" wirst du eh nur einen circa Wert bekommen, den du aber als Orientierungshilfe durchaus hernehmen kannst.

Merk dir als Faustregel: alles unter 140 (oberer Wert, also der "erste"), ist noch okay, darüber hinaus spricht man von Bluthochdruck.

- immer hinsetzen und ca. 5min ausruhen, erst dann messen (sonst wird der Wert verfälscht)
- mess deinen Blutdruck auch immer gleich, also warte immer diese 5min ab, nur so kannst du vergleichen!
- auch immer den gleichen Arm zum messen nehmen
- Oberarm dafür komplett frei machen (um Verfälschungen zu vermeiden)

Falls Bluthochdruck --> Arzt --> Betablocker verschreiben lassen

Subject: Aw: Wie richtig Blutdruck messen?
Posted by [SirRagusa](#) on Sat, 16 Aug 2014 16:27:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Antworten!

Ab wann würdet Ihr Medikamente nehmen / oder musstet ihr Medikamente nehmen?

War nämlich auch schon bei nem Kardiologen. Da musste ich ein Belastungs - EKG machen und er hat mehrfach in der Stunde in der ich da war gemessen... natürlich waren alle Messungen hyperten zwischen 140 - 150... Belastungs EKG war ok... am Ende hat er gesagt, dass er Medikamente (Ramipril -> ACE Hemmer) empfehlen würde.

Allerdings messe ich zu Hause nicht immer Werte, die noch ok sind. Teilweise habe ich auch Messungen wie 118/70 P48 usw... also alles durchwachsen...

Kann es nicht einfach sein, dass die Angst beim Arzt zu hohe Werte zu haben, den Druck schon von alleine steigen lässt? Mir fällt nämlich auch auf, dass immer wenn ich messe und über die Werte und auch Folgen möglicher zu hoher Werte nachdenke, auch hohe Werte bekomme

Subject: Aw: Wie richtig Blutdruck messen?
Posted by [PeterNorth](#) on Sat, 16 Aug 2014 18:05:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Sat, 16 August 2014 18:07Messe auch seit einigen Wochen meinen Blutdruck und der schwankt zwischen Hochnormal und Hypertonie 1. Einmal hatte ich Abends ohne den Hauch einer Anstrengung den ersten Wert im Hypertonie 2 und den zweiten im 3er Bereich.

Ich messe morgens, mittags und abends und häufig nochmal direkt nach der ersten Messung. Bei mir schwankts zwischen Hochnormal und Hypertonie 1. Vermutlich liegts am Bauchfett

war das noch in der Zeit als der Norwood hier aktiv war ???

Subject: Aw: Wie richtig Blutdruck messen?

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 17 Aug 2014 14:56:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PeterNorth schrieb am Sat, 16 August 2014 20:05Knorkell schrieb am Sat, 16 August 2014 18:07Messe auch seit einigen Wochen meinen Blutdruck und der schwankt zwischen Hochnormal und Hypertonie 1. Einmal hatte ich Abends ohne den Hauch einer Anstrengung den ersten Wert im Hypertonie 2 und den zweiten im 3er Bereich.

Ich messe morgens, mittags und abends und häufig nochmal direkt nach der ersten Messung. Bei mir schwankts zwischen Hochnormal und Hypertonie 1. Vermutlich liegts am Bauchfett

war das noch in der Zeit als der Norwood hier aktiv war ???

Subject: Aw: Wie richtig Blutdruck messen?

Posted by [ru-power](#) on Sun, 17 Aug 2014 15:18:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

damit habe ich auch seit Jahren Problemen...

teilweise niedriger Blutdruck (mit Müdigkeit etc.. seitdem ich in der Pubertät bin plagt mich das ab und zu) und teils schon über Stufe 3 (190/130 +).

Als ich beim Arzt war um das zu überprüfen, war natürlich alles normal.. Er meinte aber auch dass die Handgeräte für zuhause generell höhere Werte ausspucken.

Ist aber seit bestimmt 10-12 Jahren so, bei meinem Dad schon seit über 40.. und er lebt immernoch ohne Medis.

Subject: Aw: Wie richtig Blutdruck messen?

Posted by [malcanum](#) on Sun, 17 Aug 2014 21:05:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

SirRagusa schrieb am Sat, 16 August 2014 18:27Danke für die Antworten!

Ab wann würdet Ihr Medikamente nehmen / oder musstet ihr Medikamente nehmen?

War nämlich auch schon bei nem Kardiologen. Da musste ich ein Belastungs - EKG machen und er hat mehrfach in der Stunde in der ich da war gemessen... natürlich waren alle Messungen hyperten zwischen 140 - 150... Belastungs EKG war ok... am Ende hat er gesagt, dass er Medikamente (Ramipril -> ACE Hemmer) empfehlen würde.

Allerdings messe ich zu Hause nicht immer Werte, die noch ok sind. Teilweise habe ich auch Messungen wie 118/70 P48 usw... also alles durchwachsen...

Kann es nicht einfach sein, dass die Angst beim Arzt zu hohe Werte zu haben, den Druck schon von alleine steigen lässt? Mir fällt nämlich auch auf, dass immer wenn ich messe und über die Werte und auch Folgen möglicher zu hoher Werte nachdenke, auch hohe Werte bekomme

Richtig, es gibt auch einen nervösen Bluthochdruck, das Problem hatte ich auch mal. Völlig nervös gewesen das zu hohe Werte bei rauskommen (beim Arzt), dann war er auch über 190 zu weiß nicht mehr.

Große Hektik deswegen und dann erzählte ich von meinem Problem. Dann sollte ich selber messen. Wie schon gesagt wurde, 5 Minuten hinsetzen und ganz wichtig, ruhig und entspannt atmen (im Kreis atmen, denn die nervöse, kurze Pressatmung ist es welche den Blutdruck ganz schnell hochtreibt).

Und dann waren meine Werte im Normalbereich.
