

## „Nicht nervös werden“

Dr. Ulrich Tholl leitet im St.-Antonius-Hospital Kleve die Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten. Außerdem gehört er dem wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Hochdruckliga an.



### Wie oft sollte ein Gesunder seinen Blutdruck überprüfen lassen?

Bis zum Alter von 40 Jahren etwa jährlich. Wenn er nicht zum Arzt geht, kann er das auch in der Apotheke machen, einfach nur, um ein Gefühl dafür zu kriegen, ob die Blutdruckwerte normal sind. Da mit zunehmendem Alter die Häufigkeit von Bluthochdruck zunimmt, sollte man ab 40 Jahre seinen Blutdruck noch regelmäßiger im Auge behalten, auch als Gesunder.

### Wem raten Sie, regelmäßig selbst zu messen?

Allen Patienten, die einen bekannten Bluthochdruck haben, egal ob sie ihn mit Medikamenten senken oder es über die Ernährung, Gewichtsabnahme und körperliches Training versuchen. Wenn die Patienten die Blutdruckwerte dokumentieren, entweder im Messwertspeicher der Geräte oder in einem Blutdruckpass, ergänzen diese die Messung in der Arztpraxis. Die große Anzahl ermittelter Messwerte ist eine hilfreiche Information für den Arzt.

### Wann sollte man messen?

Der ideale Zeitpunkt ist morgens vor dem Frühstück und vor Einnahme der Medikamente. Wer standardmäßig eine zweite Messung macht, zum Beispiel zu Beginn der Behandlung, kann noch einmal vor dem Abendessen messen. Somit hat man zwei feste Zeitpunkte, die unter relativ gleichen Bedingungen zu vergleichbaren Messwerten führen. Aber man sollte sich auch nicht den Tagesrhythmus von dem Blutdruckmessgerät diktieren lassen.

### Sollte man am rechten oder linken Arm messen?

Mit den meisten Geräten kann man rechts oder links messen. Man sollte aber den Blutdruck zumindest einmal an beiden Armen messen, um festzu-

stellen, ob es Unterschiede in der Blutdruckhöhe gibt. Das kann durch bestimmte Gefäßbesonderheiten der Fall sein. Dann muss man den Blutdruck regelmäßig an dem Arm messen, der den höheren Blutdruck aufweist.

### Wie sollte gemessen werden?

Der Blutdruck sollte immer unter Ruhebedingungen gemessen werden, um die Bewertung unter gleichen Voraussetzungen vorzunehmen. Die so gewonnenen Werte entsprechen dem Durchschnittsdruck im täglichen Leben und werden als Grundlage herangezogen, ob der Blutdruck zu hoch ist und ob er behandelt werden muss.

### Wie soll man reagieren, wenn die Werte mal höher, mal niedriger sind?

Einzelne Schwankungen sollte ein Patient nicht überbewerten, sondern lernen, damit umzugehen, und seine eigene Schwankungsbreite auch kennenzulernen. Jeder Mensch hat Situationen, in denen der Blutdruck mal steigt und auch Werte von 160, 170 oder auch 180 erreichen kann. Das darf einen nicht nervös machen, die Blutdruckwerte normalisieren sich rasch wieder unter Ruhebedingungen.

### Wann wird es kritisch?

Wenn ein Patient feststellt, dass seine Blutdruckwerte wiederholt, auch unter gleichen Ruhebedingungen, über dem Zielwert von 135/85 liegen, sollte er mit seinem Hausarzt sprechen. Und auch, wenn der Blutdruck sich nach unten entwickelt. Das kann ein Hinweis sein, die Medikation zu reduzieren. Patienten sollten aber nicht eigenständig Änderungen an den Blutdruckmedikamenten vornehmen. Die Kombination der Mittel ist mit Bedacht gewählt, und der Patient kann selber schlecht entscheiden, welches er weglässt und welches er weiter einnimmt.