

Pressemitteilung

Welt-Hypertonie-Tag am 17. Mai

## Proaktiv handeln – Blutdruck selbst messen

**Isernhagen, 3. Mai 2022 – In Deutschland leidet fast ein Drittel aller Menschen unter Bluthochdruck. Geschätzt 4 Millionen Erwachsene wissen dabei nichts von ihrer Hypertonie. Bei Menschen, die ihre Werte selbst überwachen, wird ein gefährlicher Bluthochdruck eher erkannt. Auch bekommen sie ihre Hypertonie erfolgreicher unter Kontrolle. Das legen Forschungsergebnisse nahe<sup>1</sup>. Eine selbstständige Messung als zusätzliche Maßnahme wird auch von der Deutschen Hochdruckliga empfohlen<sup>2</sup>.**



Mithilfe der Ergebnisse aus der Selbstmessung können Medikamente individueller eingestellt und dadurch bessere Therapie-Ergebnisse erzielt werden. Das ist eine der Schlussfolgerungen aus einer Studie, die unter Leitung des National Institute for Health Research in Oxford durchgeführt wurde<sup>3</sup>. Die Messung sollte am besten mehrmals am Tag und immer zur gleichen Zeit erfolgen. Der Blutdruck unterliegt natürlichen Schwankungen, sodass quantifizierte Messergebnisse ein genaueres Bild ergeben. Wer die eigenen Blutdruckwerte kennt, kann einem unentdeckten Bluthochdruck auf die Spur kommen und so proaktiv handeln!

Informationen zur Vorbeugung von Bluthochdruck und zur Blutdruckmessung zu Hause finden Interessenten im Blutdruck-Ratgeber unter [www.sanivita.de/blutdruck](http://www.sanivita.de/blutdruck) .

### Blutdruckmessgerät erkennt Anzeichen von Vorhofflimmern (AFib)

Moderne Messgeräte ermöglichen eine umfangreiche Überwachung des Blutdrucks, etwa das OMRON M500 Intelli IT, ein automatisches Blutdruckmessgerät zur Messung am Oberarm. Es ist mit der Intelli Wrap Manschette ausgestattet, welche genaue

<sup>1</sup> Uhlig K, Patel K, Ip S et al.; „Self-Measured Blood Pressure Monitoring in the Management of Hypertension A Systematic Review and Meta-analysis“. In: Annals of Internal Medicine. 2013 Aug; 159(3): 185–194.

<sup>2</sup> „Richtig Blutdruck messen“ <https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/richtig-blutdruckmessen.html> [abgerufen am 23.3.2022]

<sup>3</sup> Schumacher, Beate: „Selbstmessung bringt's!“ <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Selbstmessung-bringt-s-226178.html> [abgerufen am 23.3.2022]

Messergebnisse in jeder Position um den Oberarm ermöglicht. Ein potenzielles Vorhofflimmern wird erkannt. So wird auch Risikogruppen die Überwachung des Blutdrucks zu Hause ermöglicht. Das M500 Intelli IT ist klinisch validiert und bietet Spezialvalidierungen für Menschen mit Diabetes sowie Schwangere. Es entspricht dem Standard der Europäischen Gesellschaft für Hypertonie.

## **Bluthochdruck: Erkenntnisse aus der Forschung**

Reduktion von Kochsalz: Schlaganfälle sind häufig eine Folgeerscheinung von Bluthochdruck. Der Einfluss des Salzkonsums auf das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, wurde in einer neuen Langzeit-Studie chinesischer Wissenschaftler umfassend untersucht. In der Studie „Salzersatz und Schlaganfall“ („Salt Substitute and Stroke Study“ – SSaSS) wurde bei rund der Hälfte der Studienteilnehmer – allesamt Hochrisikopatienten – 25 Prozent des im Kochsalz enthaltenen Natriumchlorids durch Kaliumchlorid ersetzt. Laut Studie hat das so „gestreckte“ Kochsalz das Schlaganfallrisiko um 14 Prozent gesenkt<sup>4</sup>.

## **Einfluss von Ausdauersport auf Blutdruck vorhersagbar?**

Wenn nach einer kurzzeitigen Ausdauerbelastung auf dem Laufband ein temporär niedriger Blutdruck die Folge ist, so ist ein positiver Einfluss auf den Blutdruck auch bei dauerhaftem Ausdauertraining wahrscheinlich. Ärzte können diese Erkenntnis bspw. nutzen, um die Wirkung von Sport an Stelle von Medikamenten zur Blutdrucksenkung besser einschätzen zu können<sup>5</sup>.

### **Über RUSSKA – Ludwig Bertram GmbH:**

Der Name Ludwig Bertram steht seit über 145 Jahren für Handel und Dienstleistung in Sachen Gesundheit. Was als kleines Fachgeschäft für Gummiwaren begonnen hat, ist mittlerweile ein mittelständisches Unternehmen mit über 140 Mitarbeitern. RUSSKA ist einer von drei Geschäftsbereichen der Ludwig Bertram GmbH. In diesem Geschäftsbereich wird ein umfangreiches Sortiment von medizinischen Hilfsmitteln und Gesundheitsartikeln vertrieben. Neben den Produkten der Handelsmarke RUSSKA liegt ein Schwerpunkt im – teilweise exklusiven – Handel mit Produkten namhafter Hersteller im gesamten deutschsprachigen Raum an den medizinischen Fachhandel.

---

<sup>4</sup> Studie: Kochsalzersatz schützt Risikopatienten vor Schlaganfall <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/126843/Studie-Kochsalzersatz-schuetzt-Risikopatienten-vor-Schlaganfall> [abgerufen am 23.3.2022]

<sup>5</sup> Blutdrucksenkung durch Sport vorhersagen <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/88935/Blutdrucksenkungdurch-Sport-vorhersagen> [abgerufen am 23.3.2022]