



SBSN/Blutdruckinstitut Göttingen e.V. • An der Lutter 24 • 37075 Göttingen

Newsletter Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Süd-Niedersachsen 07/13

Liebe Leserinnen und Leser,

Thema heute: Richtig Blutdruck messen

Die richtige Methode:

1. Praxismessung:

Wenig zuverlässig, Einzelwert, Momentaufnahme, Ziel < 140/90 mmHg (?)

2. Heimmessung:

Relativ zuverlässig, bei gut eingestelltem Blutdruck 1 x pro Woche/Quartal morgens und abends, Ziel < 135/85 mmHg,

3. Heimmessung mit Telemetrie:

Zuverlässig, zur Blutdruckeinstellung 8 Wochen tgl. wie 2., wird von den Krankenkasse noch nicht erstattet.

4. 24-h-Blutdruckmessung:

„Gold-Standard“ für die Stellung der Diagnose Bluthochdruck und Beurteilung der Einstellungs-Qualität, 1 x jährlich, Ziel 125-130/75-80 mmHg

Das richtige Gerät:

Für die Eigenmessung ist ein vollautomatisches Oberarm-Messgerät mit Speicherfunktion empfehlenswert. Dieses kann vom Arzt verordnet werden. (Von der DHL zertifizierte Geräte s. Anlage)

Die richtige innere Einstellung:

Das Blutdruckmessen und die Erkrankung sollten nicht zum Mittelpunkt des Alltags werden. Eine ausführliche Aufklärung und sichere Blutdruckkontrolle sollten eine gute Lebensqualität ohne ständige Sorge um das Blutdruckverhalten ermöglichen.

Nächster Termin SBSN: 09. August 2013, kleiner Seminarraum i. 4. Stock, Ev. KH Göttingen/Weende

Nächstes Thema: Bluthochdruck geht die ganze Familie an!

Mit den besten Grüßen verbleibe ich
Ihr

Dr. med. E. G. Schulz, 1. Vorsitzender des Blutdruckinstitut Göttingen e.V.



In Kooperation mit



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®



Medizin für mich!

Blutdruckinstitut Göttingen e.V.
Steffensweg 97 | 37120 Bovenden
Tel 0551 - 508 76-96 | Fax 0551 - 508 76-59
E-Mail info@blutdruck-goe.de
Internet www.blutdruck-goe.de

Vorstand
Dr. med. Egbert G. Schulz
Dr. med. Thomas Suermann
Geschäftsführung
Tino Römer

Bankverbindung
Blutdruckinstitut Göttingen e.V.
Sparkasse Göttingen
BLZ 26050001
Konto-Nr. 153338

Vereinsregister
VR Reg.-Nr.: 200175
St.-Nr.: 20/206/24006



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Geprüfte Messgeräte 2001-2012

Viele im Handel erhältliche Blutdruckmessgeräte liefern nur unzuverlässige Werte. Die Deutsche Hochdruckliga prüft neue Blutdruckmessgeräte und verleiht ein Prüfsiegel für deren Messgenauigkeit.

Hier finden Sie das [Prüfsiegel-Protokoll](#) zur Erlangung des Prüfsiegels der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® als PDF-Datei.

Für 2010 konnten leider keine Prüfsiegel vergeben werden.

<u>Jahr</u>	<u>Typ</u>	<u>Hersteller</u>	<u>Modell</u>
2012	Oberarm	Omron	M500 (2012)
2012	Oberarm	Omron	M400 (2012)
2012	Oberarm	Omron	M300 (2012)
2011	Oberarm	Beurer	Beurer BM 60 (2011)
2011	Oberarm	Panasonic	Panasonic EW-BU15 (2011)
2011	Oberarm	Hartmann	Tensoval® duo control (2011) - normale und große Manschette
2009	Handgelenk	Hartmann	Tensoval mobil IV (2009)
2009	Oberarm	Panasonic	EW 3106 (2009)
2009	Oberarm	Omron	M4 Plus II (2009)
2009	Oberarm	Omron	M3 Basic II (2009)
2009	Oberarm	Omron	MIT Elite Plus (2009)
2009	Oberarm	Medisana	MTD (2009)
2009	Oberarm	Medisana	MTX (2009)
2009	Oberarm	Hartmann	Tensoval® comfort (2009) - große Manschette
2009	Oberarm	Hartmann	Tensoval® duo control (2009) - große Manschette
2007	Handgelenk	Omron	R5 Professional
2007	Handgelenk	Microlife	BP W 100 (2007)
2007	Oberarm	Scala	DB 61 M
2007	Oberarm	Panasonic	EW 3152 (2007)
2007	Oberarm	Omron	M5 Professional
2007	Oberarm	Microlife	BP A 100 plus (2007)
2007	Oberarm	Hartmann	Tensoval® comfort (2007)

<u>Jahr</u>	<u>Typ</u>	<u>Hersteller</u>	<u>Modell</u>
2007	Oberarm	Hartmann	Tensoval® duo control (2007)
2006	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus family (große Manschette, 2006)
2006	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus control (große Manschette, 2006)
2005	Handgelenk	boso BOSCH + SOHN	boso-medilife s (2005)
2005	Oberarm	Uebe	visomat® comfort 20/40 (2005)
2005	Oberarm	Nissei	DS-1902 (2005)
2005	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus uno (2005)
2005	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus smart (2005)
2005	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus family (2005)
2005	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus control (2005)
2004	Handgelenk	Uebe	visomat® handy IV (2004)
2004	Handgelenk	Omron	RX 3 Plus (2004)
2004	Handgelenk	Nissei	WS-820 (2004)
2004	Handgelenk	Hartmann	Tensoval Mobil® (2004)
2004	Handgelenk	Beurer	BC 20 (2004)
2004	Oberarm	Uebe	visomat® comfort II (2004)
2004	Oberarm	Health & Life	HL888HA (2004)
2004	Oberarm	Beurer	BM 20 (2004)
2002	Handgelenk	Omron	R5-I (2002)
2002	Oberarm	Omron	M5-I (2002)
2002	Oberarm	Hartmann	Tensoval comfort® (Flachmanschette, 2002)
2002	Oberarm	Hartmann	Tensoval comfort® (Schalenmanschette, 2002)
2002	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus prestige (2002)
2002	Oberarm	Beurer	DC50/55 (2002)
2001	Oberarm	Omron	MIT (2001)
2001	Oberarm	Microlife	BP 3BTO-A (2001)
2001	Oberarm	Hartmann	HG160 comfort® (2001)
2001	Oberarm	Hartmann	Tensoval comfort® (2001)