

Quelle:

www.lazarus.at/2018/10/26/blutdruckmessgeraete-im-test-nur-eines-von-14-mit-gut-bewertet

Blutdruck-Selbstmessgeräte im Verbrauchertest: Nur eines von 14 mit „gut“ bewertet



© Stiftung Warentest/Pablo Castagnola

Die unabhängige Verbraucherorganisation „Stiftung Warentest“ hat jetzt die Ergebnisse des neuen Tests von Blutdruckmessgeräten zur Selbstmessung ([hier](#)) veröffentlicht. Von den getesteten Geräten für Oberarm (8) oder Handgelenk (6) wurde nur ein einziges Gerät für „gut“ befunden. Die Messgenauigkeit der geprüften Geräte wurde maximal mit „befriedigend“ eingestuft. Die [Deutsche Hochdruckliga](#) verwendet dagegen für ihr Prüfsiegel ein anderes Verfahren, das lediglich die Messgenauigkeit bewertet, nicht jedoch die Handhabung und die

Störanfälligkeit.

Die Testergebnisse der Stiftung Warentest sind daher nicht deckungsgleich mit jenen Geräten, die das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL® | Deutschen Gesellschaft für Hypertonie und Prävention erhalten haben. Was viele nicht wissen: Die Hochdruckliga prüft auf Antrag der Hersteller durch unabhängige Prüfinstitute Blutdruckmessgeräte und verleiht ein Prüfsiegel für deren Messgenauigkeit.

Beim Verbraucherschutz-Test fließt neben der Messgenauigkeit (60%) auch die Handhabung durch die selbstmessenden KonsumentInnen mit 30% in die Gesamtbewertung ein. Dazu zählen die Verständlichkeit der Gebrauchsanleitung, Anzeigen und Bedienelemente und die Batterie- bzw. Akkulaufzeit. Zur Störanfälligkeit (10%) gehört etwa ein Falltest, ob das Gerät nach zwölf Stürzen aus Tischhöhe noch korrekt misst.

Wie erfolgt die Selbstmessung richtig?

Das größte Problem ist laut Hochdruckliga jedoch, dass nach wie vor zu wenig Menschen ihre eigenen Blutdruckwerte kennen und selbst Menschen mit zu hohen Werten nicht regelmäßig unter standardisierten Bedingungen ihren Blutdruck messen (Foto: DHL).



Um vergleichbare Messwerte zu erhalten, ist die regelmäßige Messung mit der passenden Manschettengröße nach fünf minütiger Pause wichtig. Nur so lassen sich die individuellen Messwerte auch mit den Normwerten vergleichen. Bei der (arteriellen) Blutdruckmessung werden immer zwei Werte gemessen. Dabei sollte der obere (systolische) Wert nicht über 135 mm Hg liegen bzw. der untere (diastolische) Wert nicht unter 85 mm Hg. Morgens sollte vor der etwaigen Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten gemessen werden. Der Messarm sollte nicht durch Kleidung oder Schmuck abgeschnürt sein. Zur Messung sollte man neben einem Tisch auf einem Stuhl sitzen und beide Beine auf den Boden stellen. Der Oberarm liegt bei der Oberarmmessung entspannt auf dem Tisch auf bzw. alternativ wird der Arm mit dem Handgelenksgerät entspannt auf Herzhöhe gehalten. Das geht am besten, wenn ein Kissen untergelegt wird.

Dreißig Minuten vor der Messung sollten körperliche Aktivitäten vermieden werden. Während der Messung sollte man sich nicht bewegen und auch nicht sprechen. Wichtig ist auch, **zweimal im Minutenabstand** zu messen und den zweiten (meist niedrigeren) Wert aufzuschreiben. Bei unregelmäßigen Herzschlägen empfehlen die Mediziner der Hochdruckliga, dreimal im Minutenabstand zu messen und den Durchschnitt zu notieren.

Weitere Informationen:

[Testergebnisse 2018 - Stiftung Warentest](#)

[Geräte mit Prüfsiegel der Hochdruckliga](#)

[**Blutdruck messen - aber richtig**](#)

[Häufigste Fragen rund um die Blutdruckmessung](#)

[**Wie vermeide ich Fehler bei der Selbstmessung zu Hause?**](#)