



Ihre Apotheke informiert

Per Selbstmessung: den Blutdruck kontrollieren

Bluthochdruck (Hypertonie) gilt als einer der wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren und muss behandelt werden. Je früher eine Erhöhung erkannt wird, umso besser. Allerdings macht sich Bluthochdruck nicht ohne weiteres bemerkbar. Regelmäßige Messungen – beim Arzt, in der Apotheke oder bequem zu Hause – machen Blutdruckänderungen frühzeitig erkennbar.

Moderne Messgeräte machen es möglich: Mittlerweile kann jeder seinen Blutdruck selbst zu Hause messen. Dies lässt nicht nur frühzeitig erkennen, wenn der Blutdruck dauerhaft erhöht sein sollte. Auch den Verlauf der Blutdruckwerte kann man festhalten – und damit wiederum lässt sich kontrollieren, ob im Fall eines Bluthochdrucks die verordneten Behandlungsmaßnahmen tatsächlich greifen. Für besonders wichtig halten Experten die Selbstmessung vor allem bei jenen Menschen, deren Blutdruckwerte stark schwanken.

Selbstmessung leicht gemacht

Angst vor der Technik ist unbegründet: Die modernen Geräte zur Blutdruck-Selbstmessung bieten nicht nur ein genaues Messergebnis – sie sind auch einfach zu bedienen und leicht ablesbar. Wir stellen Ihnen in unserer Apotheke gerne die einzelnen Geräte vor und erläutern Ihnen

die Handhabung. Bitte sprechen Sie uns einfach dazu an. Selbstverständlich sind wir auch nach dem Kauf eines Gerätes immer für Sie da, wenn Sie beispielsweise Probleme im Umgang mit dem Gerät oder Fragen zur Messung haben.

Was Sie sonst noch tun können

Allerdings ist es mit der Blutdruckmessung alleine nicht getan. Wer einen erhöhten Blutdruck hat, gehört in jedem Fall in ärztliche Behandlung. Darüber hinaus aber kann jeder, der seinem Blutdruck Gutes tun will, selbst aktiv werden. Erste Maßnahme ist die Gewichtskontrolle – also das Abnehmen bzw. das Vermeiden von Übergewicht. Auch dazu bieten wir Ihnen in unserer Apotheke hilfreiche Produkte und die notwendige Beratung. Sinnvoll ist außerdem eine blutdruckfreundliche Ernährung: salzarme Kost, Alkoholgenuß in Maßen sowie eine cholesterin- und fettarme Ernährung, die die Cholesterin- und den Triglyceridspiegel im Blut niedrig hält.

Noch Fragen rund um den Blutdruck bzw. die Selbstmessung? Unser Apothekenteam berät Sie dazu gerne. Bitte sprechen Sie uns einfach an.

Eine Information der