

# BLUTDRUCKMESSGERÄTE-PRÜFTAG

am Freitag, 22. November



## visomat

Sicher  
messen!



## Prüftag

für Blutdruckmessgeräte am Freitag 22.11.2024

Eine regelmäßige Überprüfung Ihres Blutdruckmessgerätes ist wichtig für eine zuverlässige Wiedergabe der Werte und eine gezielte Behandlung.

Wir lassen alle handelsüblichen Blutdruckmessgeräte prüfen!  
Rechtzeitig anmelden.

## Apotheke Rusche

Claudia Rusche

Geiststraße 7-11 • 59302 Oelde

Tel: 02522/3176

Bei Messgeräten, die in Arztpraxen, Pflegeheimen und Apotheken für die Ermittlung der Blutdruckwerte am Patienten genutzt werden, ist eine Überprüfung der Geräte alle 2 Jahre gesetzlich vorgeschrieben. Doch auch im Privathaushalt stellt sich irgendwann die Frage: Kann ich meinem Blutdruckmessgerät noch trauen?

**Wir bieten Ihnen eine messtechnische Kontrolle Ihres Blutdruckmessgerätes zum Preis von €12,50 an.**

Möchten Sie diesen Service nutzen, dann bringen Sie bitte Ihr Gerät bis Donnerstag, 21. November in unsere Apotheke. Am Freitag, 22. November findet die Überprüfung durch einen Prüflingenieur statt.

**Bei Interesse bitte anmelden!**

APOTHEKE  
**RUSCHE**  
Ihre Gesundheit liegt uns am...

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

APOTHEKE  
**Umsc**



APOTHEKE  
**RUSCHE**  
Ihre Gesundheit liegt uns am... 

Claudia Rusche

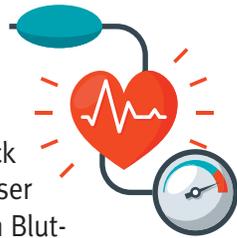
Geiststraße 7-11 • 59302 Oelde • Tel: 02522 - 31 76 • Fax: 02522 - 31 77  
www.apotheke-rusche.de • service@apotheke-rusche.de



# Welcher Blutdruck ist eigentlich normal?



## Kontrolle gibt Ihnen Sicherheit



Menschen mit hohem Blutdruck fühlen sich in aller Regel besser als diejenigen, die zu niedrigen Blutdruck haben. Das ist das Gefährliche am Bluthochdruck! Warum? Zu hoher Blutdruck überlastet Herz und Gefäße. Die Folgen können schlimm sein: Nierenschäden, Herzschwäche, koronare Herzkrankheit, also eine Verengung der Herzkranzgefäße. Schließlich steigt das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Deshalb ist die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks sehr wichtig. Wir können Ihnen eine große Auswahl an Blutdruckmessgeräten bieten, mit denen Sie bequem daheim Ihren Blutdruck überwachen können. Natürlich unterweisen wir Sie in der richtigen Anwendung, um immer zu korrekten Ergebnissen zu kommen. **So haben Sie Ihren Blutdruck ständig im Blick. Wir beraten Sie gern!**

*Urania Rusche*

und das Team der Apotheke Rusche

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)

[www.facebook.com/ApothekeRusche](https://www.facebook.com/ApothekeRusche)

[www.instagram.com/apotheke\\_rusche](https://www.instagram.com/apotheke_rusche)



**S**ie haben Ihren Blutdruck gemessen, wissen aber nichts mit der Angabe „120 zu 80“ anzufangen? Anhand der Tabellen können Sie ganz einfach ablesen, ob die Werte zu hoch sind.

Blutdruckwerte können kurzfristig schwanken, denn ein ganzes Netzwerk aus Nerven, Hormonen und Gehirnstrukturen regelt unseren Blutdruck. Es ist völlig normal, dass die Werte sich z. B. durch körperliche Belastung, seelische Erregung oder Kaffeekonsum kurzfristig verändern. Dennoch ist es möglich, verschiedenen Altersgruppen durchschnittliche normale Blutdruckwerte zuzuordnen.

Zur Bestimmung des Blutdrucks werden der systolische und der diastolische Blutdruck in Millimeter Quecksilbersäule durch eine Blutdruckmessung ermittelt. Blutdruck bezeichnet allgemein den Druck des Blutes in unseren Blutgefäßen. Von hohem Blutdruck spricht man, wenn der Blutdruck in den Arterien konstant zu hoch ist. Als Anhaltspunkt gilt, dass der systolische Wert dauerhaft über 140 und der diastolische Wert über 90 mmHg liegen. Ein systolischer Blutdruck höher als 120 oder ein Blutdruck im diastolischen Bereich von über 80 mmHg gilt als grenzwertig.

### BLUTDRUCKTABELLE NACH ALTER

Die Blutdruck-Normalwerte verändern sich mit den Jahren, deshalb ist **regelmäßiges Blutdruck-Messen** wichtig. So sind die Normalwerte von Kindern und Jugendlichen erheblich niedriger als die von Männern und Frauen. Mit den Jahren steigt der Blutdruck meist noch etwas an.

- **Blutdruck Normalwerte mit 4 Jahren:**  
 **100 : 70**
- **Blutdruck Normalwerte mit 10 – 14 Jahren:**  
 **110 : 80**
- **Blutdruck Normalwerte im mittleren Erwachsenenalter:**  
 **120 : 60 – 80**
- **Blutdruck Normalwerte im Seniorenalter:**  
 **140 : 80 – 85**

### BLUTDRUCK BEI ERWACHSENEN

Bei Erwachsenen gelten Blutdruckwerte von 120 zu 80 als **normaler Blutdruck**. Bei höheren Werten wird zwischen unterschiedlichen Schweregraden unterschieden.

Blutdruck-Normalwerte unterscheiden sich nicht zwischen den Männern und Frauen. Zwar wird bei einer Schwangerschaft bei Frauen öfter hoher Blutdruck festgestellt, jedoch ist das ein temporärer Zustand. Im mittleren Alter leiden eher mehr Männer als Frauen an zu hohen Werten. Die Deutsche Hochdruckliga geht davon aus, dass zu hohe Werte bei Frauen und Männern mit den Jahren gleich häufig auftreten.

### BLUTDRUCK IM ALTER

Meist steigen die Werte bei älteren Menschen etwas an, weil die Elastizität unserer Gefäße abnimmt. Deshalb liegen die Blutdruck-Normalwerte bei Senioren etwas über den Normalwerten im mittleren Alter. Von einem Blutdruck-Normalwert im Senioren-Alter spricht man bei etwa 140 : 80–85 mmHg.

### WIE VERHÄLT SICH BLUTDRUCK UNTER BELASTUNG?

Der Blutdruck unterliegt kurzfristigen Schwankungen, die jedoch von unserem Organismus normalerweise selbst reguliert und an die jeweilige Situation angepasst werden. Wenn Sie also Sport treiben und unter Belastung messen, sind die Werte höher als in einer Ruhephase. Unter Belastung gelten Blutdruck-Normalwerte von etwa 190-220 mmHg. Bei einem Blutdruckwert von über 220 spricht man von einer Belastungshypertonie.

Leistungssportler haben in der Regel niedrigere Normalwerte, denn das Herz ist gut trainiert.

