



**Gesundheits-Coach Christine Buckeley (r.) kennt die Ursachen für Bluthochdruck: Schlechte Ernährung, wenig Bewegung, Alkohol und Nikotin stehen ganz oben auf der Liste. Der Reporter-Blutdruck ist aber fast ein wenig zu niedrig: 120 zu 71.** Foto: Barth

# Blutdruck messen kann jeder, oder?

**GESUNDHEIT** Von wegen! Was von der Geräte-Auswahl bis zur Atmung alles verkehrt laufen kann, erklärt Kötzing's Gesundheits-Coach.

SERIE

**DIE WOCHE  
IM ZEICHEN  
DER  
PRÄVENTION**



VON STEFAN WEBER

**BAD KÖTZING.** Stress im Beruf, dazu mittags schnell was Fettiges zum Essen – ins Lokal fährt man natürlich mit dem Auto. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Alkohol und Nikotin, das sind die „guten Freunde“ des Bluthochdrucks. Zwischen einem Drittel und der Hälfte der Bevölkerung – je nach Alter – hat ihn. Entsprechend viele Menschen messen ihren Blutdruck deshalb regelmäßig, denn schließlich ist Bluthochdruck ein Auslöser für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Wenn so viele Menschen darunter leiden, und es heute ja sehr günstig digitale Geräte gibt, dann sollte die Messung ja kein Problem mehr sein, oder? Weit gefehlt, wie Christine Buckeley aus Erfahrung weiß.

Sie ist ausgebildeter Gesundheits-Coach und arbeitet in der Kurverwaltung der Stadt. Sie ist auch seit Beginn mit dem Sinocur-Lebensstil-Programm vertraut, bei dem es darum geht, zu einer gesunden Lebensführung anzuhalten, um gar nicht erst krank zu werden.

Den ersten Fehler machen ihrer Erfahrung nach viele bereits beim Kauf des Messgerätes. Denn „den Blutdruck misst man am Oberarm“, sagt sie – und sonst nirgends. Die kleinen Geräte, die es für die Messung am Unterarm gibt, lehnt sie ab. Die Ergebnisse weichen damit zu oft und zu sehr voneinander ab – auch von der Wirklichkeit. Die stellt Buckeley bei den Gesundheits-Checks zu Beginn der Kurse fürs Lebensstil-Programm immer wieder fest. Denn der Blutdruck gehört hier zu den ersten Dingen, die dokumentiert werden.

## Der Faktor Zeit ist sehr wichtig

Verfälschte Werte können aber noch viele andere Ursachen haben, wie sie am zweiten Tag der Kneipp- und Gesundheits-Woche in der Stadt erklärt. Eine Woche lang stehen viele Aktionen ganz im Zeichen der Prävention, die sich das jüngste Heilbad Bayerns zum Ziel gesetzt hat. Das richtige Blutdruckmessen beginnt bereits mit der Zeit – in doppelter Hinsicht: Denn es sollte nicht nur immer dieselbe Zeit sein, zu der gemessen wird (Buckeley empfiehlt morgens vor dem Früh-

stück), sondern man sollte sich auch Zeit nehmen. „Wir setzen mindestens zehn Minuten an“, sagt sie. Denn bevor es an die Manschette geht, sollte der Mensch selbst erst einmal zur Ruhe kommen. Alles was aufregt, körperlich belastet oder nervös macht, verfälsche das Ergebnis.

## Bauchatmung hilft entspannen

Ein Tipp von der Expertin lautet: Die gezielte Bauchatmung sorgt für die notwendige Entspannung. Das sei gar nicht so einfach, da der Mensch üblicherweise zur Brustatmung neige. Hier helfe regelmäßige Übung, auch im Alltag. Aber selbst ungewohnte Umgebungen und die Untersuchung beim Arzt an sich sorgen bei vielen bereits für erhöhten Blutdruck.

Die ersten Werte, die beim Eingangs-Check zum Lebensstil-Programm genommen werden, lägen darum oftmals höher als bei den folgenden. Wichtiger für die Auswertung seien darum die langfristigen Werte, und die sprächen nach einigen Monaten für die Hinführung zum gesunden Leben, wie Buckeley erklärt. „Wir hatten auch schon Klienten, die von medikamentösen Blutdrucksenkern wieder ganz weggekommen sind“, sagt sie.

Viele seien vor der Einnahme von Tabletten bereits auf der Suche nach dem „Wundermittel“ gegen Bluthochdruck – „Doch das gibt es nicht“, sagt sie. Die einzige

Lösung liege darin, wenn (oder am besten natürlich noch bevor) der Blutdruck erhöht ist, die Lebensgewohnheiten zu ändern – und richtig zu messen natürlich.

Wie das nun geht? Manschette am Oberarm befestigen (am besten am linken, da näher am Herzen), und zwar so, dass noch ein Finger zwischen Arm und Manschette passt. Geräte mit Stethoskop lieferten die zuverlässigsten Ergebnisse, seien ohne Hilfe aber nur schwer zu bedienen. „Bereits für 30 Euro gibt es gute digitale Geräte in der Apotheke oder im Drogeriemarkt“, erklärt Buckeley – wichtig sei, dass auch sie mit Oberarm-Manschette arbeiteten.

Das alles nicht mit Hektik, sondern in Ruhe machen. „Am besten in den gewohnten Sessel setzen, zwei, drei Mal durchatmen (Bauchatmung!), und, wenn man ganz ruhig ist, erst mit dem Messen anfangen.“ Zur Kontrolle empfiehlt die Expertin außerdem, nach einer Pause von zwei bis drei Minuten auch am anderen Arm zu messen, um den Wert zu kontrollieren. Wer vorbelastet ist, dem rät ein Arzt, wie oft der Blutdruck gemessen werden muss. Doch auch jungen und gesunden Menschen empfiehlt Christine Buckeley die Kontrolle ein bis zwei Mal im Monat. Normal seien Werte von 120 (höchster) zu etwa 80 (niedrigster Wert). Ab 140 beginnt der Bluthochdruck, und es sollte ein Arzt aufgesucht werden.



**Gute Messgeräte werden am Oberarm angebracht und sind bestenfalls nicht digital.** Fotos: wf

## DAS PROGRAMM AM MITTWOCH

**8.20 Uhr:** Geführte Tages-Wanderung von Pirka nach Bad Kötzing mit Wanderführer Alois Brandl. Abfahrt um 8.40 Uhr mit dem Linienbus ab Busparkplatz Ludwigstraße. Brotzeit mitnehmen, Gehzeit vier Stunden, Länge 12,5 Kilometer.

**9 bis 12 Uhr:** Diabetes ist kein Zuckerschlecken – Diabetes-Schnelltest am Computer mit der Gesundheitsberaterin Christine Buckeley im Sinocur-Präventionszentrum (Screeningraum), Bahnhofstr. 15

**16 bis 17 Uhr:** Wassertreten/Armbad unter Anleitung im Kurpark

**16 bis 18.30 Uhr:** Präventions-Funktionstraining (Trocken und Wassergymnastik kombiniert) der Rheuma-Liga im Sportofit/AQACUR

**16.15 Uhr:** Rehasport-Trockengymnastik. Probestunde mit dem Kneipp-Verein und der Physiotherapie Stadler & Baier im Sinocur (Sportraum)

**17.30 Uhr:** Qi Gong mit TCM-Therapeutin Susanne Hoyer, Sinocur (Sportraum)

**18 bis 19 Uhr:** Das kleine ABC der Kräutertee-Zubereitung mit Entspannungs-, Natur- und Erlebnispädagogin

Monika Vogl, Anmeldung unter Tel. (09941) 40 03 21 50, Treff im Sinocur (Lehrküche) (Maximal 20 Teilnehmer)

**18 bis 19 Uhr:** Präventionssport Functional-Training mit dem Turnverein, Turmhalle der Realschule, Bgm.-Dullinger-Str. 14 mit Diplom Sportwissenschaftlerin Anja Achatz

**19.30 Uhr:** Darmkrebs – Entstehung, Vermeidung, Behandlung, Nachsorge. Vortrag mit dem Chefarzt für Allgemein- und Visceralchirurgie Dr. Florian Stadler von den Sana-Kliniken. Für Fragen steht auch Internist Dr. Martin Schloßbauer zur Verfügung. Örtlichkeit: Sinocur (Hörsaal)

## LESEN SIE MORGEN

### UMSCHAU-THEMENWOCHE Volkskrankheit Diabetes – ein Risiko-Check



**Diabetes trifft viele.** Foto: dpa

Diabetes belegt unter den Zivilisations-Krankheiten einen Spitzenplatz. Viele erkranken daran, ohne es lange Zeit überhaupt zu bemerken. Dabei kann ein Schnelltest sogar das Risiko bemessen, damit vorbeugend reagiert werden kann.