

Bluthochdruck

Kontrolle ist alles: Wie Apps dabei helfen, das Herz nachhaltig zu schützen



»Mithilfe von Apps können Patienten viel über ihren Blutdruck lernen«

Prof. Bernd Sanner ist Chefarzt der Medizinischen Klinik des Agaplesion Bethesda Krankenhauses in Wuppertal. Als Hypertensiologe der Deutschen Hochdruckliga und European Hypertension Specialist ist er ein anerkannter Experte für Bluthochdruck.

→ Wenn Blutdruckpatienten regelmäßig ihre Werte messen und darüber Buch führen, wirkt sich das oft positiv auf die Behandlung aus. Zwar gilt das Überprüfen des Blutdrucks beim Arzt weiterhin als Standard. „Doch wir wissen, dass die Selbstmessung über einen längeren Zeitraum viel bessere Ergebnisse bringt“, sagt Prof. Bernd Sanner. Er ist überzeugt, dass Apps einen wertvollen Beitrag bei der Behandlung von Bluthochdruck leisten können. Zum einen durch die Dokumentation der Werte, aber auch weil viele Apps Wissen über den Blutdruck, sachgerechtes Messen und gesundheitliche Aspekte vermitteln. Auf dem Markt gibt es eine große Zahl von Anwendungen, die all diese Zwecke erfüllen. Doch auch sie haben ihre Grenzen: „Solche Apps sind zwar sehr nützlich, können aber keine individuellen therapeutischen Empfehlungen geben.“ Bestens geeignet sind sie hingegen zum Aufzeichnen, Kontrollieren oder Teilen der Werte mit einem Arzt – allerdings nur, wenn man dabei zwei Dinge beachtet: Zum einen rät Sanner zu zertifizierten Messgeräten, von denen manche ihre Daten automatisch via Bluetooth mit einem Smartphone teilen. „Bei den Geräten gibt es erhebliche Qualitätsschwankungen, und falsch gemessene Werte bergen gesundheitlichen Risiken“, erklärt Sanner. Zum anderen ist es entscheidend, dass die Patienten genau so messen, wie es Mediziner empfehlen. Ansonsten bringt auch die beste App keinen Nutzen.

3 von 4

Behandelten erreichen durch eine passende Therapie gute Blutdruckwerte

(Quelle: Deutsche Hochdruckliga)

Bis zu

30 Mio.

Bundesbürger haben Bluthochdruck

(Quelle: Deutsche Hochdruckliga)

64 %

der Frauen und 65 Prozent der Männer im Alter von 65 und mehr Jahren haben einen bekannten Bluthochdruck

(Quelle: Robert Koch-Institut)



Was können diese Apps?

Mit digitaler Unterstützung können Patienten ihren Blutdruck über einen längeren Zeitraum dokumentieren und analysieren. Das liefert für die Therapie wertvolle Fakten. Außerdem stärken Apps das Selbstmanagement der Patienten und motivieren sie, ihre Behandlung positiv zu beeinflussen.

FUNKTIONEN

- Sammeln und Bewerten der Blutdruckdaten sowie von Informationen zu körperlichen Symptomen
- Zusammenfassen und Versenden der Messwerte als E-Mail oder PDF für die Dokumentation beim Arzt
- Erinnerung an regelmäßiges Messen: Manche Apps speichern automatisch die Werte eines Messgeräts und beugen so Eingabefehlern vor

BITTE BEACHTEN!

- Manche der Apps laden dazu ein, viele zusätzliche Informationen zu erfassen – etwa zur körperlichen Aktivität oder zum Gewicht. Was mit diesen Informationen geschieht, ist oft nicht klar ersichtlich.
- Messfehler bei der Handhabung des Blutdruckgeräts, Eingabefehler oder nicht zertifizierte Technik können zu Fehlern bei der Analyse und damit zu Fehlmedikationen führen.