

Blutdruck-Apps – Smartes Protokoll

In der Ausgabe der Zeitschrift Konsument vom August 2017 wurde ein Artikel zum Thema Blutdruck-Apps mit folgender Kernbotschaft veröffentlicht.

Blutdruck messen alleine genügt nicht. Man muss die Werte auch dokumentieren. Viele erledigen das mittlerweile auf Smartphone. Das österreichische Testmagazin Konsument hat sich Blutdruck-Apps für Android und iOS genauer angesehen.

Bluthochdruck ist längst zur Volkskrankheit geworden. In Österreich sind rund 40 Prozent der Bevölkerung betroffen, bei den über 60-jährigen die Hälfte. Das fatale an zu hohem Blutdruck ist, dass sich die Konsequenzen erst spät bemerkbar machen. Am Anfang verursacht er gar keine oder nur geringe Beschwerden.

Die besten Zeiten für die Messungen liegen morgens zwischen 6:00 und 9:00 sowie abends zwischen 18:00 und 21:00 Uhr, jeweils vor dem Essen und vor einer eventuell notwendigen Medikamenteneinnahme.

Wichtig: Werte messen und protokollieren – Den Blutdruck exakt zu messen ist das eine; genauso wichtig ist jedoch, die ermittelten Werte sorgfältig zu protokollieren. Die Protokollierung der Werte kann händisch in einem Blutdruckpass erfolgen oder elektronisch in Tabellenform. Immer beliebter werden hier mobile Apps für das Smartphone.

22 Apps im Test – <https://www.konsument.at/blutdruckapps082017>