



Besser messen

VON KATHARINA SCHÖNWITZ

Ob Gewicht, Blutdruck oder Blutzucker –
Ihre Werte verraten Ihnen einiges über Ihre Gesundheit.
Deshalb ist korrektes Messen so wichtig

DER RICHTIGE MOMENT

Beim Zähneputzen vor dem Zubettgehen wandert Ihr Blick im Spiegel zu Ihrer Körpermitte – was sich da unterm Schlafanzug abzeichnet, ist schon länger kein Waschbrettbauch mehr. Aber wirkt die Rundung heute nicht noch ein bisschen rundlicher als sonst? Sie steigen auf die Waage und tatsächlich: Sie zeigt ein paar Kilo mehr an als sonst! Doch wie aussagekräftig ist dieser Wert?

„Stellen Sie sich lieber morgens auf die Waage“, rät Dr. Jens Kröger, Internist aus Hamburg und Vorstandsmitglied der Deutschen Diabetes-Hilfe. „Am besten direkt nach dem Aufstehen, nackt oder nur spär-

lich bekleidet und nach dem Gang zur Toilette.“ Ein weiterer Tipp: Kontrollieren Sie Ihr Gewicht nicht öfter als einmal in der Woche. Schon eine salzhaltige Ernährung über ein paar Tage oder bei Frauen der hormonelle Zyklus führen dazu, dass sich Wasser im Körper ansammelt. Das Gewicht steigt, ohne dass Sie tatsächlich zugenommen haben.

Bei der Einordnung des eigenen (Über-)Gewichts hilft der BMI (Body Mass Index), zu errechnen mit der Formel $\text{Gewicht (kg)} : \text{Größe}^2 \text{ (m)} = \text{BMI}$. „Ab einem Wert von 25 gilt man im allgemeinen als übergewichtig, ab

30 als adipös, also krankhaft übergewichtig“, erläutert Dr. Kröger.

Allerdings zeigen neue Studien, dass geringes Übergewicht nicht immer mit einem höheren Sterberisiko verbunden ist. „Inzwischen hat man erkannt, dass der Bauchumfang und somit das innere Fettgewebe eine größere Aussagekraft über das Herz-Kreislauf-Risiko hat“, sagt der Experte.

Sollten Sie sich also eine der sogenannten Körperfettwaagen zulegen? Diese zeigen den Herstellerangaben zufolge nicht nur das Gewicht, sondern auch den Fettanteil des Körpers an. Die Stiftung Warentest fand allerdings heraus, dass viele dieser Waagen für den Hausgebrauch ungenau messen. „Die

Berechnung Ihres Körperfettanteils sollten Sie lieber einem Arzt überlassen“, rät Experte Dr. Kröger.

ZUR RUHE KOMMEN

Ihren Blutdruck sollten Sie – wenn Sie unter Hochdruck leiden – täglich im Auge haben. Messen Sie möglichst immer zur selben Uhrzeit. Am besten morgens vor der Einnahme eventuell verordneter Medikamente.

Ganz wichtig: Jegliche körperliche Anstrengung erhöht den Druck – selbst bücken und die Beine übereinanderschlagen. Setzen Sie sich

also mindestens fünf Minuten vor der Messung in eine bequeme Position und entspannen Sie sich. Sprechen Sie, während Sie messen, nicht und bewegen Sie sich so wenig wie möglich. Achten Sie beim Kauf Ihres Blutdruckmessgerätes auf Qualität. Eine Übersicht vertrauenswürdiger Apparate finden Sie auf den Internetseiten der Deutschen Hochdruckliga unter www.hochdruckliga.de

Das beste Gerät misst nicht korrekt, wenn die Manschette nicht zum Umfang Ihres Handgelenks beziehungsweise Oberarmes passt. Ebenfalls entscheidend ist die Position der Manschette. Stützen Sie bei Handgelenkgeräten Ihren Ellbogen leicht auf eine Tischplatte und halten Sie das Gerät auf Herzhöhe. Bei der Messung am Oberarm legen Sie Ihren Arm stets auf dem Tisch auf. Am unbedeckten Oberarm muss sich die Manschette auf Herzhöhe befinden und der Schlauch an der Innenseite liegen.

Die Grenzwerte beim Blutdruck liegen bei 135 zu 85 mm Hg. „Wer solche Werte regelmäßig misst, sollte zum Arzt gehen und um eine 24-Stunden-Blutdruckmessung bitten“, sagt Internist Dr. Kröger.

BEVOR SIE ZUSTECHEN

Wer zu Hause seinen Blutzucker misst, der hat in aller Regel eine Einweisung beim Hausarzt oder Diabetologen hinter sich. „Allerdings schleichen sich nach einiger Zeit häufig

TECHNISCHE HILFE

Um die Übersicht zu bewahren, sollten Sie sich Ihre Messwerte notieren. Die moderne Variante bieten Apps für Smartphones und Tablets wie *Blutdruck + Puls Grapher*, *BMI-Rechner* oder *Diabetestagebuch*. Viele bieten Statistiken, sodass alle Werte übersichtlich aufgelistet sind. Auch praktisch: Die Werte lassen sich als PDF exportieren und für den nächsten Arztbesuch ausdrucken. **KS**

Fehler ein, oder das eine oder andere Detail gerät in Vergessenheit“, schildert Dr. Kröger die Erfahrung, die er täglich in seiner Praxis macht.

Zur Erinnerung: Waschen und trocknen Sie Ihre Hände gründlich. Bereits kleinste Verunreinigungen durch Schmutz, Seifenreste oder Wasser können die Messwerte verfälschen. Fehlt die Möglichkeit, die Hände zu waschen, dann wischen Sie den ersten Blutstropfen von der Fingerkuppe ab und lassen durch leichten Druck einen neuen Tropfen bilden.

„Oder stechen Sie am Ohrfläppchen“, rät Dr. Kröger. Blutzuckerteststreifen sind sehr empfindlich: Luftfeuchtigkeit und Temperaturwechsel können die Messergebnisse verfälschen. Lagern Sie die Streifen deshalb nicht im Bad.

Das tägliche Stechen ist unangenehm, muss aber sein. Allerdings gibt es einen Trick, mit dem es weniger wehtut: Stechen Sie lieber seitlich an den Fingern. Diese Stellen sind im Alltag am wenigsten in Gebrauch und unempfindlich. **■**