

# Kinderkardiologische Praxis

Braunschweig

Dres. med.  
**E. Griese**  
**J. Bahlmann**

Liebe/er Patient/in, liebe Eltern

bei Ihrem Kind/ bei Dir besteht der Verdacht auf eine Bluthochdruckerkrankung.

Um einen besseren Überblick über den Schweregrad und eine evtl. Behandlungsnotwendigkeit zu erlangen, ist es wichtig, dass der Blutdruck regelmäßig zu Hause gemessen wird.

Messungen am **Oberarm** sind dabei denen am Handgelenk vorzuziehen. Die Oberarmmanschette sollte mindestens 2/3 des Oberarms bedecken. Verwenden Sie lieber eine zu große, als eine zu kleine Manschette.

**5-8 Messungen pro Woche** sind ausreichend und sollten zu verschiedenen Tageszeiten aber immer **in Ruhe** (mindestens 5 Minuten sitzen/liegen, keine Schmerzen) gemessen werden.

Die gemessenen Werte sollen dann dokumentiert werden.

Am besten und übersichtlichsten gelingt dies mit verschiedenen APP's die sowohl im Google play-store als auch im Apple-Store kostenlos heruntergeladen werden können.

Hier sind dann auch Graphiken und statistische Auswertungen enthalten, die die Beurteilung vereinfachen.

Bewährt und von uns favorisiert ist die APP:

„Blutdruckdaten“



Statistik:				
	Höchster Wert	Tiefster Wert	Durchschnitt	Median
Systolischer Druck	123	101	111	108
Diastolischer Druck	77	64	70	69
Puls	66	62	64	64
Pulsdruck	46	37	41	39
Gewicht (kg)	113,7	113,7	113,7	113,7

  

Messungen verteilt auf Normalwerte:				
	Systolischer Druck (3)	Diastolischer Druck (3)		
Niedrig*	(<105) 33,3 % (1)	(<65) 33,3 % (1)		
Optimal	(105-119) 33,3 % (1)	(65-79) 66,7 % (2)		
Normal	(120-129) 33,3 % (1)	(80-84) 0,0 % (0)		
Hochnormal	(130-139) 0,0 % (0)	(85-89) 0,0 % (0)		
Hypertonie Grad 1	(140-159) 0,0 % (0)	(90-99) 0,0 % (0)		
Hypertonie Grad 2	(160-179) 0,0 % (0)	(100-109) 0,0 % (0)		
Hypertonie Grad 3	(>=180) 0,0 % (0)	(>=110) 0,0 % (0)		

Die Werte können Sie dann auch als PDF exportieren und uns als E-Mail-Anhang senden.

So können wir dann die Bewertung und die Konsequenzen im Rahmen der Vorstellung bei uns besprechen.

Für die Erstbeurteilung reicht eine Messdauer von 3 Wochen also ca. 20 Messungen. Ein Termin vor Abschluss der Messungen ist nicht sinnvoll.

Wenn eine Einstellung eingeleitet / verändert wurde, ist erst in 4-6 Wochen mit stabilen Werten zu rechnen

Mit „herzlichen“ Grüßen

Dr. med. J. Bahlmann Dr. med. E. Griese

**PS.:** Die Empfehlung der o.g. App ist keine Werbung; wir erlangen dadurch keine Zuwendungen oder anderen Vorteile  
Sie können selbstverständlich auch jede andere App benutzen

Helmstedter Straße 130 • 38102 Braunschweig  
Fon.: (0531) 7 99 66 33 • Fax: (0531) 7 99 66 11

[www.kinderkardiologie-bs.de](http://www.kinderkardiologie-bs.de)  
e-mail: [info@kinderkardiologie-bs.de](mailto:info@kinderkardiologie-bs.de)

Dres. med. Griese & Bahlmann, FÄ für Kinderheilkunde, -kardiologie & Neonatologie  
EMAH-zertifiziert Sportmedizin & Sportkardiologie