Hilfreich und bequem - den Blutdruck digital verwalten

Bluthochdruck ist eine sehr verbreitete Krankheit.

Mit der richtigen Therapie können die meisten Menschen mit dem Bluthochdruck gut umgehen.

Eine Motivation können Gesundheits-Apps sein.

Von Guido Walter, am 26. Februar 2020 aktualisiert

 Was Blutdruck-Apps können:

 Welche Daten die Apps sammeln

 Blutdruck messen mit Wearables

 Was Blutdruck-Apps bringen

Das sollten Sie wissen:

 Apps für den Blutdruck helfen dabei, wie es einem geht.

Das ist gut für die Therapie.

Fast jeder Dritte in Deutschland hat zu hohen Blutdruck.

Das heißt, es gibt 20 bis 30 Millionen Menschen mit diesem Problem.

Das ist sehr viel und ist ein wichtiger Grund für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die gute Nachricht ist: Mit Medikamenten und einem gesunden Lebensstil kann man den Blutdruck oft gut behandeln.

Digitale Helfer können die Therapie unterstützen und den Umgang mit der Krankheit erleichtern.

Mit dem Blutdruckmessgerät verbunden

Es gibt viele Apps zum Thema Bluthochdruck.

Es gibt aber noch nicht viele Apps für Wearables.

Zum Beispiel für Smartwatches.

Viele Gesundheits-Apps können mit einem Blutdruckmessgerät arbeiten.

Die Geräte messen den Blutdruck und senden die Daten per Bluetooth.

Dann werden die Daten in ein digitales Tagebuch geschrieben.

Der Nutzer kann die Daten auch selbst eingeben.

Die besten Apps sind die, die das erkennen und falsche Eingaben verhindern.

Die meisten Apps ermöglichen der Arztpraxis Zugang zu den Dokumenten.

Das funktioniert über eine Schnittstelle.

Der Code für die Übertragung ist nur kurze Zeit aktiv.

So können Sie die Daten besser schützen.

Sie können auch PDFs von den Daten erstellen.

Dann können Sie die Daten leichter weitergeben.

Was bringt mir ein digitales Tagebuch?

Welche Daten die Apps erfassen

Der Blutdruck ist nur eine von vielen Möglichkeiten, Daten zu sammeln.

Die Apps können noch mehr Daten sammeln.

Zum Beispiel:

- Puls

- Blutzucker

- Bewegung

- Gewicht

- Kalorienzufuhr

- Schlaf

- Temperatur

Apps nutzen Daten aus Fitness-Armbändern.

Einige Anwendungen können Daten von Fitnessarmbändern verarbeiten.

Sie können die Informationen in Tabellen oder Grafiken sehen.

Das ist gut zu sehen.

Wenn es besondere Werte gibt, werden sie farblich hervorgehoben.

Aber Sie dürfen die Therapie nicht ändern.

Sie sollten die Daten nur als Hilfe für den Arzt nutzen.

Man kann mit der Smartwatch den Blutdruck messen.

Einige Smartwatches können den Blutdruck messen.

Aber die Ergebnisse sind noch nicht genau genug.

Deshalb sollten Sie lieber ein klassisches Messgerät benutzen.

Das kann man am Handgelenk oder Oberarm machen.

Sind Apps gegen Bluthochdruck gut?

Die Apps für das Smartphone können die Blutdruckwerte festhalten.

Das hilft dem Arzt oder der Ärztin bei der Therapie.

Die Apps erinnern auch daran, regelmäßig die Werte zu messen oder die Medikamente zu nehmen.

Der größte Vorteil ist:

Sie können genau sehen, wie Ihr Blutdruck ist.

Sie können so leichter sehen, wenn etwas nicht stimmt.

Das kann Ihnen mehr Sicherheit geben und Sie dazu bringen, sich besser um Ihre Gesundheit zu kümmern.

Die Deutsche Hochdruckliga prüft Bluthochdruck-Apps.

Die Apps sind sehr unterschiedlich.

Viele Apps sind nicht für Gesundheit gemacht.

Diese Apps müssen nicht strengen Regeln folgen.

Das gilt für die Wissenschaft und den Datenschutz.

Sie sollten daher nur bestimmte Apps nutzen.

Die Deutsche Hochdruckliga hat eine gute Website.

Die Adresse ist: www.hochdruckliga.de

Die Hochdruckliga hat im November 2019 angefangen, Apps für Blutdruck zu prüfen.

Das Team besteht aus Datenschutz- und Medizinfachleuten und aus Mitgliedern von Selbsthilfegruppen.

Das Team prüft:

- ob die Apps gut sind

- ob sie Beweise haben

- ob sie neutral sind

- ob sie die Leitlinien beachten

- ob die Apps aktuell sind

- ob der Anbieter gut ist

- wie die Apps für die Benutzer sind

- wie die Apps mit den Daten umgehen

- wie die Apps mit dem Datenschutz umgehen

Es gibt Regeln, an die man sich bei einem Angebot auf keinen Fall halten darf.

Zum Beispiel fehlt dann ein Impressum oder es gibt keine wichtigen Regeln für die Therapie.

Die Zertifizierungen sind noch nicht fertig.

In Zukunft will die Deutsche Hochdruckliga dieses Angebot auf ihrer Webseite veröffentlichen.

Die Apps sind nur zur Kontrolle und Unterstützung der Therapie.

Die Behandlung selbst findet immer in der Praxis des Arztes statt.