**Digitales Blutdruck-Management**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: digitales Blutdruck-Management**

**Von www.digital-ratgeber.de, 26.02.2020**

* **[APPS UND BLUTDRUCK-MESSGERÄTE](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/digitale-helfer/digitales-blutdruck-management-837841.html" \l "apps-und-blutdruck-messgerte" \o "Apps und Blutdruck-Messgeräte)**
* **[WELCHE DATEN SPEICHERT DIE APP?](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/digitale-helfer/digitales-blutdruck-management-837841.html" \l "welche-daten-speichert-die-app" \o "Welche Daten speichert die App?)**
* **[APPS UND FITNESSARMBÄNDER](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/digitale-helfer/digitales-blutdruck-management-837841.html" \l "apps-und-fitnessarmbnder" \o "Apps und Fitnessarmbänder)**
* [**BLUTDRUCK MESSEN MIT SMARTWACH**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/digitale-helfer/digitales-blutdruck-management-837841.html#blutdruck-messen-mit-smartwach)
* [**WAS SIND DIE VORTEILE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/digitale-helfer/digitales-blutdruck-management-837841.html#was-sind-die-vorteile)
* [**QUALITÄT IST SEHR UNTERSCHIEDLICH**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/digitale-helfer/digitales-blutdruck-management-837841.html#qualitt-ist-sehr-unterschiedlich)
* [**WO BEKOMME ICH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/digitale-helfer/digitales-blutdruck-management-837841.html#wo-bekomme-ich-mehr-informationen)

Fast jeder dritte Mensch in Deutschland hat zu hohen Blutdruck. Deshalb gibt es immer mehr Blutdruck-Apps. Sie können diese Menschen beim Umgang mit ihrer Erkrankung unterstützen.

**Apps und Blutdruck-Messgeräte**

Viele Apps können Sie mit Ihrem Blutdruck-Messgerät verbinden. Die App speichert die Daten dann automatisch in einem Tagebuch. Sie können die Daten aber auch selber eingeben. Manche Apps prüfen auch gleich, ob ein Wert ungewöhnlich ist. Haben Sie sich zum Beispiel vertippt und einen falschen Wert eingegeben? Dann merkt die App das vielleicht.

Ihre Arztpraxis kann die Daten aus der App auch nutzen. Dann hat ihr Arzt schnell alle Daten auf einen Blick. Sie müssen die Daten aber freigeben. Ihr Arzt kann die Daten nicht ohne Ihre Erlaubnis sehen.

**Welche Daten speichert die App?**

Die meisten Apps speichern nicht nur Daten über Ihren Blutdruck. Sie können dort noch mehr Daten eingeben. Zum Beispiel:

* Ihren Puls
* Ihren Blutzuckerwert
* ob und wie viel Sie sich bewegen
* Ihr Gewicht
* wie viele Kalorien Sie essen
* wann und wie viel Sie schlafen
* Ihre Temperatur

**Apps und Fitnessarmbänder**

Manche Apps können Sie auch mit einem Fitnessarmband verbinden. Dann kann die App auch die Daten vom Fitnessarmband speichern. Sie können sich alle Daten als Tabelle oder Grafik anzeigen lassen. Ist ein Wert auffällig? Dann ist dieser Wert oft farblich markiert. Achtung: Ändern Sie nicht einfach Ihre Behandlung, wenn sich die Daten ändern. Sprechen Sie immer erst mit Ihrem Arzt!

**Blutdruck messen mit Smartwach**

Mit manchen Smartwatches können Sie schon Blutdruck messen. Aber die Smartwatches messen noch nicht gut genug. Benutzen Sie deshalb lieber weiter ein normales Blutdruck- Messgerät.

**Was sind die Vorteile?**

Die Apps können Sie daran erinnern, regelmäßig Ihren Blutdruck zu messen. Oder die Apps erinnern Sie daran, dass Sie Ihre Medikamente nehmen müssen. Die App speichert Ihre Blutdruckwerte. So bekommen Sie einen guten Überblick über Ihre Werte. Dann erkennen Sie leichter, wenn die Werte auffällig sind.

**Qualität ist sehr unterschiedlich**

Es gibt immer mehr Blutdruck-Apps. Aber nicht alle haben auch eine gute Qualität. Viele Apps gelten nicht als Medizin-Produkt. Das heißt: Sie müssen zum Beispiel nicht gut geprüft werden.

Die Deutsche Hochdruckliga zertifiziert seit November 2019 Blutdruck-Apps. Sie prüft also, ob die Apps eine gute Qualität haben. Die Ergebnisse will die Deutsche Hochdruckliga auf ihrer Internetseite veröffentlichen. Die Adresse ist: [www.hochdruckliga.de](https://www.hochdruckliga.de/" \o "www.hochdruckliga.de" \t "_blank)

Achtung: Die Informationen auf dieser Seite sind nicht in Einfacher Sprache.

**Wo bekomme ich mehr Informationen?**

Sie möchten noch mehr über digitales Blutdruck-Management lesen? Mehr Informationen über digitales Blutdruck-Management finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/e-health/hilfreich-und-bequem-blutdruck-digital-managen-837737.html" \o "hier" \t "_self). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.