

Aktiver Schutz für Ihre Gesundheit.

Blutdruck messen – einfach und präzise.



TESTSIEGER
STIFTUNG WARENTEST
GUT (2,3)
Im Test: 15 Blutdruckmessgeräte
test[®] 1/2008
www.test.de

Sicherheit ganz leicht. Jeden Tag.



Hochdruck, der heimliche Begleiter.

Bluthochdruck ist eine der am meisten unterschätzten Krankheiten unserer Zeit. Und eine der heimtückischsten, da sie häufig viel zu spät erkannt wird. Die Folgen sind oft gravierend: Mehr als 200.000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich einen Schlaganfall*, der auf Bluthochdruck zurückzuführen ist. Doch soweit muss es nicht kommen!

Überlassen Sie Ihre Gesundheit nicht dem Zufall.

Durch eine regelmäßige Überprüfung des Blutdrucks können viele drohende Spätfolgen vermieden werden. Mediziner und Fachverbände raten deshalb, ab dem dreißigsten Lebensjahr den Blutdruck selbst zu kontrollieren. Die

Geräte von **aponorm**® unterstützen Sie dabei unkompliziert und zuverlässig. Schließlich steckt in jedem **aponorm**® Gerät die geprüfte und ausgezeichnete Technik von einem der weltweit führenden Hersteller im Gesundheits-Monitoring.

Das beste Rezept: gute Beratung.

Gesundheit ist Beratungssache. Deshalb gibt es die Geräte von **aponorm**® auch nur dort, wo modernes und aktuelles Wissen sowie individuelle Beratung garantiert ist: in Ihrer Apotheke. Das geschulte Fachpersonal gibt Ihnen nützliche Tipps und Hinweise rund ums Thema Bluthochdruck und erklärt Ihnen noch einmal ganz genau, was für eine möglichst exakte Messung zu beachten ist.

* www.presseportal.de



red dot

Clinically Tested
BHS A/A – BHS Protocol

5 Jahre Garantie



test® 1/2008
www.test.de



Beste Werte – auch im Test.

Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Blutdruckmessgeräten. Da fällt die Entscheidung nicht leicht. Umso hilfreicher sind eindeutige und relevante Orientierungen durch neutrale Institute.

Und hier überzeugt **aponorm**® auf ganzer Linie: So wurde das Oberarm-Blutdruckmessgerät Professionell bei einer Untersuchung von Stiftung Warentest Testsieger. Messgenauigkeit, einfache Bedienung und Zuverlässigkeit haben die Fachleute überzeugt. Doch nicht nur Stiftung Warentest attestierte den **aponorm**® Geräten ihre Spitzenqualität. Weitere führende Kompetenzzentren, wie die Deutsche Hochdruckliga, verliehen den Geräten ihre begehrten Prüfsiegel. Prüfsiegel, die deutlich machen, dass die moderne Technik von **aponorm**® Ihnen und Ihrer Gesundheit Schutz und Gewissheit geben.

Das Spitzengerät: Höchste Präzision mit einem Knopfdruck.

aponorm® Professionell:

Das Oberarm-Blutdruckmessgerät Professionell von aponorm® vereint optimal modernste Technologien in einem Gerät! Die PAD-Technologie sorgt für eine automatische Erkennung von unregelmäßigen Pulsschlägen, zeigt sie im Display an und weist zusätzlich durch ein akustisches Signal auf die Unregelmäßigkeit hin. Außerdem bietet Ihnen die MAM-Technologie mit der automatischen Mehrfach-Messung höchste Zuverlässigkeit bei der Messung. Und das bei denkbar einfachster Handhabung – auf Knopfdruck.



PZN 2392151

Ausstattung

Automatische
Mehrfach-Messung



Automatische
Arrhythmie-Erkennung



Blutdruckmessung mit einem Knopfdruck

Extra großes Display

Speicher für 200 Messungen

Abschalt-Automatik

Batterie-Check

Integriertes Manschettenfach

2 Alarmzeiten einstellbar

Auszeichnungen

5 Jahre
Garantie



Clinically Tested
BHS A/A – BHS Protocol



red dot



Das aponorm® Professionell erhalten Sie mit:

- Oberarm-Manschette mit waschbarer Manschettenhülle
- Gebrauchsanweisung
- Blutdruckpass
- Stoff-Tasche
- 4 Batterien Größe AA
- Netzteil (optional)

Zusätzlich erhältlich: Die neue Schalenmanschette.

Universell einsetzbar bei allen aponorm®-Oberarmgeräten – sie ermöglicht einfachste Handhabung, passgenaues Anlegen ohne Verrutschen und einzigartigen Tragekomfort durch hautschmeichelndes Spezialgewebe. Fragen Sie einfach Ihren Apotheker!

Neu!



Beruhigende Gewissheit: unkompliziert und schnell.

aponorm® Basis Plus:

Das Oberarm-Messgerät Basis Plus von aponorm® misst zuverlässig und präzise Ihren Blutdruck und verfügt über das patentierte System PAD. Während das Herz normalerweise sehr regelmäßig schlägt, setzt es bei einer Herzrhythmus-Störung z.B. einen Schlag im Takt aus. Solche Unregelmäßigkeiten erkennt das Basis Plus sofort und alarmiert Sie durch eine Anzeige im Display und mit einem Tonsignal.



PZN 2391418

Ausstattung

Automatische
Arrhythmie-Erkennung



Blutdruckmessung mit einem Knopfdruck

Extra großes Display

Speicher für 30 Messungen

Abschalt-Automatik

Batterie-Check

Integriertes Manschettenfach

Auszeichnungen

5 Jahre
Garantie

Clinically Tested
BHS A/A – BHS Protocol



red dot



Das aponorm® Basis Plus erhalten Sie mit:

- Oberarm-Manschette mit waschbarer Manschettenhülle
- Gebrauchsanweisung
- Blutdruckpass
- Stoff-Tasche
- 4 Batterien Größe AA
- Netzteil (optional)

Zusätzlich erhältlich: Die neue Schalenmanschette.

Universell einsetzbar bei allen aponorm®-Oberarmgeräten – sie ermöglicht einfachste Handhabung, passgenaues Anlegen ohne Verrutschen und einzigartigen Tragekomfort durch hautschmeichelndes Spezialgewebe. Fragen Sie einfach Ihren Apotheker!

Neu!



Einfach gut: Bester Komfort für die tägliche Messung.

aponorm® Basis:

Manschette anlegen, starten, kurz warten – fertig! Das Oberarm-Blutdruckmessgerät Basis sorgt automatisch für den richtigen Druck in der Manschette und führt die Blutdruck- und Puls-messung selbstständig durch: für arztgenaue, verlässliche Ergebnisse.



PZN 2391246

Ausstattung

Blutdruckmessung mit einem Knopfdruck

Extra großes Display

Speicher für 30 Messungen

Abschalt-Automatik

Batterie-Check

Integriertes Manschettenfach

Auszeichnungen

5 Jahre
Garantie

Clinically Tested
BHS A/A – BHS Protocol



reddot



Das aponorm® Basis erhalten Sie mit:

- Oberarm-Manschette mit waschbarer Manschettenhülle
- Gebrauchsanweisung
- Blutdruckpass
- Stoff-Tasche
- 4 Batterien Größe AA
- Netzteil (optional)

Zusätzlich erhältlich: Die neue Schalenmanschette.

Universell einsetzbar bei allen aponorm®-Oberarmgeräten – sie ermöglicht einfachste Handhabung, passgenaues Anlegen ohne Verrutschen und einzigartigen Tragekomfort durch hautschmeichelndes Spezialgewebe. Fragen Sie einfach Ihren Apotheker!

Neu!



Darauf ist immer Verlass: Top-Qualität für unterwegs.

aponorm® Mobil Plus:

Mit dem Handgelenk-Blutdruckmessgerät Mobil Plus können Sie sich jetzt auch unterwegs auf die Sicherheit der präzisen PAD-Technologie verlassen. Denn PAD überwacht Ihren Puls bei jeder Messung und erkennt automatisch Herzrhythmus-Störungen – und zeigt sie gegebenenfalls im Display an. Sollte eine Unregelmäßigkeit erkannt werden, informiert Sie das Mobil Plus mit einem optischen Signal im Display und einem akustischen Ton. So erhalten Sie, egal wo Sie sind, zuverlässige Blutdruckwerte und beruhigende Gewissheit.



PZN 2392174

Ausstattung

Automatische Arrhythmie-Erkennung	
Blutdruckmessung mit einem Knopfdruck	
Extra großes Display	
Speicher für 200 Messungen	
Abschalt-Automatik	
Batterie-Check	
2 Alarmzeiten einstellbar	

Auszeichnungen

- 
- 
- 
- 
- 



Das aponorm® Mobil Plus erhalten Sie mit:

- Gebrauchsanweisung
- Blutdruckpass
- Hartschalen-Etui
- 2 Batterien Größe AAA

Alles unter Kontrolle: Ein Stück Sicherheit zum Mitnehmen.

aponorm® Mobil:

Ob im Alltag oder auf Reisen: Um vergleichbare Blutdruckwerte zu erhalten, sollte täglich zur selben Zeit und unter gleichen Bedingungen gemessen werden – schließlich schwankt der Blutdruck im Tagesverlauf. Mit dem leichten und stabilen Handgelenk-Blutdruckmessgerät Mobil erhalten Sie auch unterwegs zuverlässige Messergebnisse auf Knopfdruck.



PZN 2391430

Ausstattung

- Blutdruckmessung mit einem Knopfdruck
- Extra großes Display
- Speicher für 30 Messungen
- Abschalt-Automatik
- Batterie-Check

Auszeichnungen

- 5 Jahre Garantie
- Clinically Tested BHS Protocol
- Klinisch validiert



Das aponorm® Mobil erhalten Sie mit:

- Gebrauchsanweisung
- Blutdruckpass
- Hartschalen-Etui
- 2 Batterien Größe AAA

Mehr Sicherheit, mehr Komfort, mehr Qualität – aus Ihrer Apotheke.

MAM – für automatisch genauere Ergebnisse.

Ärzte und Experten empfehlen für ein möglichst genaues Ergebnis beim Blutdruckmessen drei Messungen hintereinander durchzuführen, um daraus den Durchschnittswert zu ermitteln. In den **aponorm®** Geräten steckt eine Technologie, die diese Anforderung erfüllt: microlife average mode, kurz MAM. Ein Knopfdruck genügt und

in weniger als drei Minuten erfolgen mehrere aufeinanderfolgende Messungen, die das Gerät automatisch analysiert und den gewichteten Mittelwert anzeigt. Das Ergebnis: noch verlässlichere und exaktere Werte.

Ihre Vorteile:

- **Höchste Zuverlässigkeit durch Mehrfach-Messung**
- **Zuverlässige Grundlage für eine ärztliche Diagnose und Therapie**



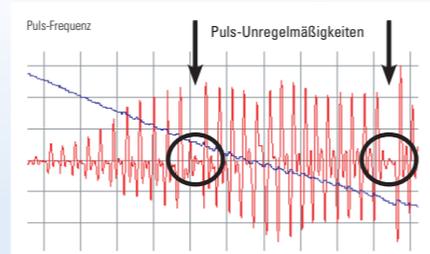
PAD – denn ein gutes Messgerät kann mehr.

Das PAD-System (pulse arrhythmia detection) überwacht während der Blutdruckmessung den Puls und registriert unregelmäßige Schläge. Entdeckt es ein typisches Muster für Herzrhythmus-Störungen, zeigt es Ihnen dies durch ein Symbol im Display an. Ein weiterer Vorteil: PAD unterscheidet zwischen wirklichen Rhythmus-

Störungen und Fehlmessungen, die z.B. durch Bewegungen Ihres Arms entstehen.

Ihre Vorteile:

- **Die patentierte PAD-Technologie erkennt automatisch Herzrhythmus-Störungen und zeigt sie an**
- **Zuverlässige Grundlage für eine gesicherte ärztliche Diagnose und Therapie**



Das Oberarm-Blutdruckmessgerät Professionell von **aponorm®** wurde von Stiftung Warentest geprüft und mit der Bestnote „gut“ ausgezeichnet.



BHS getestet. Das **aponorm®** Mobil Plus wurde von der renommierten British Hypertension Society (BHS) als erstes Handgelenk-Blutdruckmessgerät mit der Bestbewertung A/A ausgezeichnet.



Alle **aponorm®** Blutdruckmessgeräte wurden nach den strengen Vorgaben der weltweit renommierten „British Hypertension Society“ getestet und mit dem Prüfsiegel ausgezeichnet.



Von Experten geprüft und empfohlen – deshalb erhielten die Geräte Professionell und Mobil Plus das Gütesiegel der Deutschen Hochdruckliga.



reddot

Aufgrund der funktionellen Formgebung und der einfachen Bedienung wurden die Geräte von **aponorm®** mehrfach mit dem renommierten „red dot design-award“ ausgezeichnet.



Die Geräte von **aponorm®** sind medizinische Spitzenprodukte. Deshalb gewähren wir 5 Jahre Garantie.

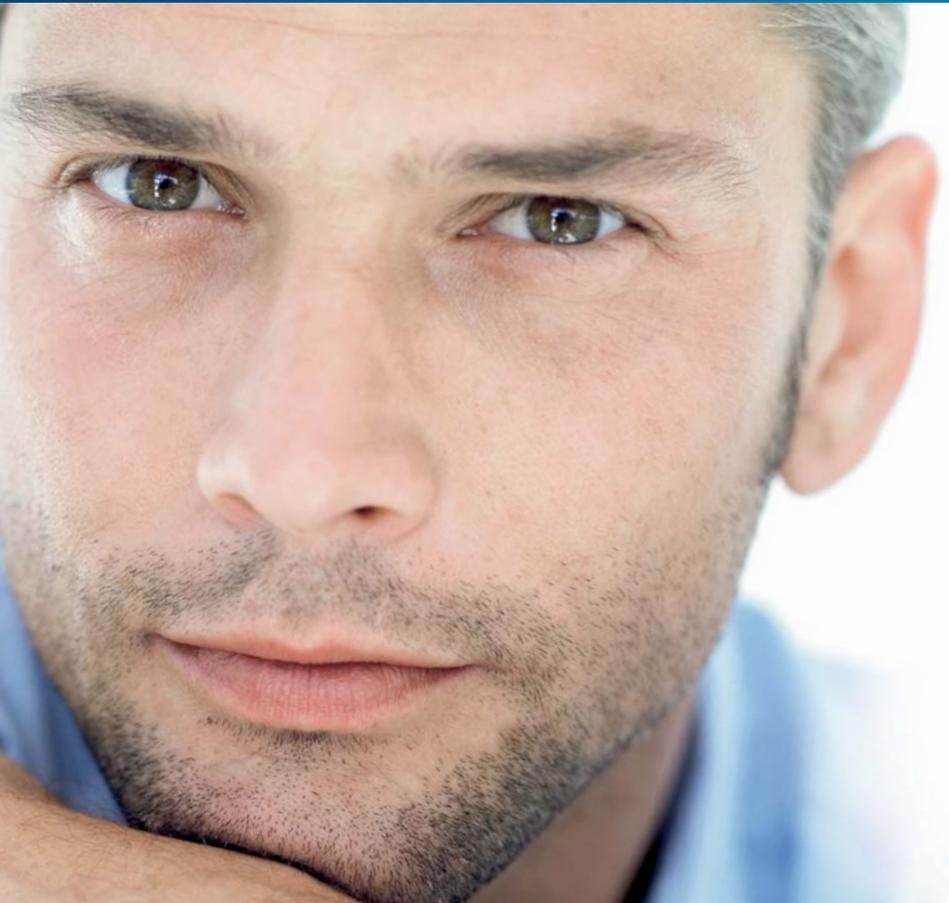


Microlife ist einer der Weltmarktführer bei der Entwicklung von medizinischen Diagnosegeräten und setzt Qualitätsstandards, die genauso hoch sind wie bei professionellen Anwendungen.



Eine große Studie belegt: Die Genauigkeit aller **aponorm®** Geräte erfüllen selbst höchste Ansprüche in der klinischen Anwendung.

Richtig messen: Darauf sollten Sie achten.



Wie oft und wann sollte der Blutdruck kontrolliert werden?

Je häufiger Sie Messungen durchführen, desto besser! Denn der Blutdruck ist nicht immer gleich und verändert sich im Laufe eines Tages. Um dennoch aussagekräftige Vergleiche ziehen zu können, sollten tägliche Messungen zu ähnlichen Tageszeiten stattfinden, z.B. immer morgens zwischen 6 - 9 Uhr und abends zwischen 18 - 21 Uhr.

Welche Vorbereitungen sind notwendig für ein korrektes Messergebnis?

Damit Sie verbindliche Blutdruckwerte erhalten, ist es ratsam, die Messung in ruhiger Umgebung und im Sitzen durchzuführen. Vor dem Messvorgang sollten Sie mindestens eine Stunde auf Kaffee, Alkohol und Nikotin

verzichten. Beim Anlegen der Arm-Manschette von Oberarm-Geräten ist darauf zu achten, dass sie angenehm fest, ca. 3 cm oberhalb der Armbeuge angelegt ist. Um die Werte nicht zu verfälschen, sollten Sie sich nicht bewegen, nicht sprechen und entspannt und gleichmäßig atmen.

An welchem Arm sollte die tägliche Messung durchgeführt werden?

Vor der ersten verwertbaren Messung mit einem Oberarm-Gerät sollten Sie an beiden Armen jeweils eine Messung durchführen. An dem Arm, an dem ein höherer Wert gemessen wird, sollten Sie von nun an die tägliche Messung durchführen. **aponorm®** Handgelenk-Geräte sind ausschließlich für den Gebrauch am linken Arm konzipiert.

Wie werden die gemessenen Werte arzt-relevant dokumentiert?

Die täglichen Blutdruck-Messergebnisse sollten in einem Blutdruckpass vermerkt werden, damit sie dem Arzt vorgelegt werden können. Notieren Sie immer den systolischen und diastolischen Wert sowie den Puls. Sollten Sie Medikamente einnehmen, ist es empfehlenswert, diese ebenfalls aufzuführen, damit Ihr Arzt eine konkrete Diagnose stellen kann.

Blutdruckpass

Name
Vorname
Adresse
Telefon
Körpergewicht

So achten Sie auf Ihren Blutdruck...

Tabellen und Diagramm geben Ihnen einen Überblick, wie sich Ihr Blutdruck im Laufe der Aufzeichnungen entwickelt hat.

Tragen Sie aktuelles Datum und Uhrzeit ein. Sie dafür vorgesehenen Felder ein. Nach der Messung können Ihre Werte für systolischen/diastolischen Blutdruck und Puls in das Diagramm übertragen werden.

Verbinden Sie die gestrichelten Punkte zu Ihrer persönlichen Messwertkurve.

Blutdruck und Puls sind Werte, die sich laufend verändern können. Tageszeit, Jahreszeit, Stress, innere Anspannung und Aufregung führen zu unterschiedlichen Messwerten. Deshalb die Blutdruck immer unter möglichst gleichen Bedingungen messen. Am besten täglich morgens nach dem Aufstehen und abends nach der Arbeit.

Wie Sie richtig messen und was Sie beachten sollten, finden Sie in der ausführlichen Gebrauchsanweisung zu Ihrem **aponorm®** Blutdruckmessgerät.

SYS (systol.)	DIA (diastol.)	PULS
160 - 180	110 - 115	60 - 100
140 - 160	90 - 100	60 - 100
120 - 140	80 - 90	60 - 100
120 - 130	80 - 90	60 - 100
120	80	60

apo norm
das macht den Unterschied

Um Ihre Werte jederzeit übersichtlich dokumentieren zu können, erhalten Sie von Ihrem Apotheker die **aponorm®** Blutdruckpässe.

Ihrer Gesundheit zu Liebe: Machen Sie den Test.



Bluthochdruck erkannt – Gefahr gebannt.

Je früher Bluthochdruck erkannt wird, desto unkomplizierter ist er zu behandeln. Ob Sie eventuell zu den Risikogruppen für Bluthochdruck gehören, können Sie mit dem folgenden Test einfach und schnell in Erfahrung bringen.

Zählen Sie einfach die hinter den Antworten stehenden Punkte zusammen und lesen Sie Ihre persönliche Auswertung am Ende dieses Tests.

Wie alt sind Sie?

- Bis 30 Jahre 1
- 31 bis 60 Jahre 2
- 60 Jahre oder älter 3

Haben Sie Blutsverwandte, die eine Herzkrankheit, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erlitten haben?

- Ja 2
- Nein 1

Sind Sie zuckerkrank (Diabetiker)?

- Ja 3
- Nein 1

Leiden Sie an einer Nierenschädigung, Herzinsuffizienz, koronaren Herzerkrankung, den Folgen eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls?

- Ja 3
- Nein 1

Frauen: Sind Sie momentan schwanger? (Männer: Bitte weiter mit nächster Frage)

- Ja 2
- Nein 1

Wie beurteilen Sie selbst Ihre Ernährungsgewohnheiten?

- Ausgewogen / Gesund (viel Gemüse, Obst, Fisch) 1
- Eher fettreich (mehrmals pro Woche Fleisch, Wurst, Eier) 2
- Fettreich (täglich Fleisch, Wurst, Eier) 3

Wie schätzen Sie selbst Ihr Körpergewicht ein (orientiert am Body Mass Index)?

- Normal 1
- Übergewichtig / Untergewichtig 2
- Stark übergewichtig / stark untergewichtig 3

Rauchen Sie? Wenn ja, wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

- Ich rauche nicht! 1
- Ich rauche bis zu 15 Zigaretten pro Tag 2
- Ich rauche mehr als 20 Zigaretten pro Tag 3

Wie viel Alkohol trinken Sie regelmäßig? (0,2 l Wein = 0,5 l Bier = 1 Schnaps)

- täglich bis zu 0,2 l Wein (Frauen) oder 0,3 l Wein (Männer) 2
- täglich mehr als 0,2 l Wein (Frauen) oder 0,3 l Wein (Männer) 3
- Ich trinke selten Alkohol 1

Sind Sie regelmäßig sportlich aktiv?

- Ja, mindestens 2 Mal die Woche für je 30 Minuten 1
- Ja, mindestens 1 Mal die Woche für 30 Minuten 2
- Nein 3

Fühlen Sie sich häufig gestresst oder angespannt?

- Ja 3
- Nein 1
- Manchmal 2

10-15 Punkte = Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist momentan gering.

Trotzdem sollten Sie – wenn Sie älter als 30 Jahre sind – die Gelegenheit nutzen und jährlich Ihren Arzt zu Vorsorgeuntersuchungen konsultieren.

16-21 Punkte = Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist erhöht.

Sie sollten sich zwar keine unmittelbaren Sorgen machen, aber wir empfehlen Ihnen dennoch, Ihren Arzt für eine Untersuchung aufzusuchen. Achten Sie zudem verstärkt auf Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit – mit selbstständigen Blutdruckmessungen.

22-27 Punkte = Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist hoch.

Falls Sie noch nicht in Behandlung sind, raten wir Ihnen dringend, Ihren Arzt aufzusuchen. Zusammen mit Ihrem Arzt können Sie Möglichkeiten erarbeiten, um auf Dauer Ihr Herz-Kreislauf-System zu erhalten. Helfen Sie Ihrem Arzt, indem Sie tägliche Blutdruckmessungen durchführen – denn es geht um Ihre Gesundheit.

Diese Broschüre ist ein exklusiver Service Ihrer Apotheke.

Sollten Sie weitere Fragen zum Blutdruckmessen oder den **aponorm®** Blutdruckmessgeräten haben, wenden Sie sich gerne an Ihren Apotheker.



Stempel Ihrer Apotheke