

# Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Blutdruckentspannungstest (BET)

Die folgende Beschreibung soll zur Durchführung des BET dienen.

Hier sollen weder die Wirkungsweise noch die Möglichkeiten des BET erläutert werden. Dieses erfolgt in einem Online Seminar von AgilSmart.

Alle hier folgenden Schritte sind empfohlen, um den BET sowohl bei Bluthochdruck als auch bei niedrigen Blutdruck durchzuführen. BET kann Diagnostik und Therapie sein.

## 1. **Schritt**

Bereitstellen des Blutdruck-Messgerätes mit einer Person, die dieses bedient und das Protokoll führt. Protokoll siehe im Anhang 1.

## 2. **Schritt**

Anwendende Person setzt sich nahe am Blutdruck-Messgerät auf einen bequemen Sessel (mit Armlehnen und etwas Hochlagerung der Beine) ähnlich wie in einem sogenannten Fernseh-Sessel.

## 3. **Schritt**

Körperliche Ruhephase erreichen durch stilles Sitzen ohne Aktivität für mindestens 5 Minuten. Gleichzeitig versuchen, sich möglichst nur auf die Atmung mit geschlossenen Augen und geschlossenem Mund zu konzentrieren. Dieser Schritt ist erst abgeschlossen, wenn die anwendende Person meint, körperliche Ruhe gefunden zu haben. Erst dann geht es weiter zum nächsten Schritt.

## 4. **Schritt**

Ab jetzt hält die anwendende Person die Augen und den Mund geschlossen und konzentriert sich nur auf die Atmung in folgendem Rhythmus.

Möglichst langes Ausatmen, möglichst langes Einatmen, wobei die Ausatmung länger sein sollte als das Einatmen. Die Hilfsperson startet die erste Messung und notiert die Werte im Protokoll (systolischer Blutdruck in mmHg, diastolischer Blutdruck in mmHg, Puls in 1/Min.).

## 5. **Schritt und weitere 8 Schritte**

Anwendende Person konzentriert sich NUR auf das rhythmische Atmen und wendet dabei Meditation an, um sich nur und wirklich nur auf das rhythmische Atmen zu konzentrieren.

Die Meditation und damit komplette Konzentration wird erleichtert, indem ein Mantra durch die anwendende Person erfolgt.

Dieses Mantra kann lauten - jeweils erste Silbe auf Einatmen und die zweite Silbe auf Ausatmen - : Frie - de, Lie - be, Freu - de

Ein einmal ausgewähltes Mantra sollte für folgende Tage beibehalten werden. Die Hilfsperson startet nach dem Protokollieren der Messwerte sofort die jeweils nächste Messung, um auch diese zu protokollieren bis alle 10 Messungen dokumentiert sind.

Somit wäre die leicht nachvollziehbare Schritt-für-Schritt-Anweisung für die Methode BET verfügbar. Bitte achten Sie darauf, dass nur bei möglichst optimaler Anwendung der gewünschte Erfolg erzielbar ist. Die Gedanken der anwendenden Person sollten nicht "davon fliegen" können, weil sie sich voll auf den Atemrhythmus konzentriert. Ich wünsche viel Erfolg! Bei Fragen wenden Sie sich bitte an mich.

**Dr. Werner Ullrich**

[werner@ullrich-mtc.de](mailto:werner@ullrich-mtc.de)

Literatur: Hecht K et al. Der **Blutdruckentspannungstest** (BET)

# Blutdruck-Entspannungstest (BET)

Datum: \_\_\_\_\_ Beginn: \_\_\_\_\_ Ende: \_\_\_\_\_

Nr.	Syst. mmHg	Diastol. mmHg	Herzfrequenz /Min.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			