

# Blutdruck richtig messen

Wie sollte der Arm beim Blutdruckmessen liegen? Gibt es Unterschiede zwischen dem linken und dem rechten Arm? Wie lange muss ich mit einer erneuten Messung warten? Diese und weitere Fragen haben Sie sich vielleicht auch schon gestellt, wenn Sie zu Hause Ihren Blutdruck messen. Wir beantworten Ihre Fragen und zeigen Ihnen, was wichtig ist.

## Warum sollten Sie den eigenen Blutdruck kontrollieren?

Die eigene Blutdruckkontrolle kann wichtig sein, um frühzeitig Veränderungen wie beispielsweise steigende Blutdruckwerte zu erkennen. Treten mehrfach erhöhte Werte auf, sollten Sie Ihre hausärztliche Praxis aufsuchen.

## Wann sind Blutdruckwerte erhöht?

Normale Blutdruckwerte sind abhängig von Alter und Trainingszustand. Aber auch von Vorerkrankungen wie beispielsweise Arteriosklerose, also Gefäßveränderungen, Übergewicht oder Diabetes mellitus. Wir haben für Sie eine Tabelle mit normalen Blutdruckwerten zusammengestellt:

Blutdruck	systolisch (mmHg)	diastolisch (mmHg)
optimal	< 120 und	< 80
normal	120–129 und/oder	80–84
hochnormal	130–139 und/oder	85–89
Hypertonie Grad 1	140–159 und/oder	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179 und/oder	100–109
Hypertonie Grad 3	> 180 und/oder	> 110
isolierte systolische Hypertonie	> 140 und	< 90



## Wie messen Sie Ihren Blutdruck richtig?

Beim Blutdruckmessen gibt es einige Dinge zu beachten:

- Messen Sie Ihren Blutdruck nicht zwischen „Tür und Angel“. Nehmen Sie sich Zeit, denn Stress wirkt sich auf die Blutdruckwerte aus.
- Bewegung wirkt sich ebenso auf die Blutdruckwerte aus. Setzen Sie sich also hin und messen Sie Ihren Blutdruck in Ruhe.
- Wollen Sie die Messung wiederholen, warten Sie mindestens fünf Minuten.
- Je nachdem, was für ein Blutdruckmessgerät Sie benutzen, müssen Sie die genauen Anweisungen beachten.

## Blutdruckmessen mit einer Handgelenkmanschette

Wenn Sie Ihren Blutdruck am Handgelenk messen, ist es sehr wichtig, dass Sie den Apparat während der gesamten Messung auf Herzhöhe halten. Stützen Sie dazu, wie auf dem Bild gezeigt, Ihren Arm am besten auf einer Tischplatte ab.

## Blutdruckmessen mit Manschette am Oberarm

Beim Blutdruckmessen am Oberarm ist es sehr wichtig, dass die Manschette auf Herzhöhe angebracht wird. Auch hier ist es wichtig, dass Sie sich hinsetzen und den Arm ablegen. Denn auch ein angespannter Oberarm, beispielsweise wenn Sie den Arm anwinkeln, kann den Blutdruckwert verändern.

## Häufige Fehler

- Die Manschette sitzt zu locker oder zu eng
- Die Manschette befindet sich nicht auf Herzhöhe
- Die Pause zwischen zwei Messungen war zu kurz
- Sie haben sich während der Messung bewegt oder Sie haben sich unterhalten