



Anleitung – Blutdruck richtig messen in 7 Schritten!

1. Legen Sie vor dem Blutdruckmessen eine Pause von drei bis fünf Minuten ein.
2. Messen Sie den Blutdruck zu Beginn an beiden Armen, später an dem Arm mit den höheren Werten.
3. Führen Sie die Messung durch, bevor Sie blutdrucksenkende Medikamente einnehmen.
4. Achten Sie darauf, dass sich der Messpunkt auf Herzhöhe befindet und dass der Arm entspannt ist. Legen Sie ihn idealerweise auf einer Tischplatte ab.
5. Verhalten Sie sich während der Messung ruhig – Husten, Lachen oder Sprechen können die Ergebnisse verfälschen. Vermeiden Sie es außerdem, die Beine übereinander zu schlagen – auch dies kann das Ergebnis beeinflussen.
6. Verfallen Sie nicht in Panik, wenn das Messgerät einen zu hohen Wert anzeigt. Messen Sie stattdessen in den nächsten Tagen Ihren Blutdruck regelmäßig, um zu überprüfen, ob sich der erhöhte Wert bestätigt.
7. Fragen Sie vor dem ersten Einsatz des Blutdruckmessgerätes bei Ihrem Arzt nach, ob die Manschettenbreite des Gerätes für Ihren Arm geeignet ist. Ist die Manschette zu breit oder zu schmal, können falsche Messwerte entstehen.

Wie hoch sollte der Blutdruck sein?

Der Blutdruck ist keine stabile Größe, er schwankt in Abhängigkeit von der Leistung, die das Herz-Kreislauf-System erbringen muss. So ist der Blutdruck bei gesunden Menschen im Schlaf niedriger als untertags sowie in Ruhe niedriger als bei körperlicher Anstrengung.

Erst wenn die Ruheblutdruckwerte wiederholt über 135/85 mmHg oder darüber liegen, spricht man definitionsgemäß von Bluthochdruck (arterieller Hypertonie). Um Bluthochdruck zu diagnostizieren, braucht es also wiederholte Messungen. Nach den derzeit gültigen Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Hypertensiologie sind dazu mindestens 30 Messungen erforderlich: Wenn sieben oder mehr von diesen 30 Werten die Grenze von 135/85 mmHg überschreiten, liegt eine Hypertonie vor. In den Richtlinien anderer Fachgesellschaften wird die Grenze zum Bluthochdruck erst bei 140/90 mmHg angesetzt.

Liegen die Ruheblutdruckwerte wiederholt unter 95/65 mmHg, spricht man von erniedrigtem Blutdruck (arterielle Hypotonie). Vor allem große, schlanke Menschen, Jugendliche und Schwangere sind häufig davon betroffen. Dauerhaft erniedrigter Blutdruck ist üblicherweise harmlos, eine Ursache kann in den meisten Fällen nicht gefunden werden. Eine arterielle Hypotonie kann aber auch Folge von Erkrankungen des Herzens, des Nerven- oder Hormonsystems sein. Weitere häufige Auslöser sind Infektionen oder Flüssigkeitsmangel.