



## Goldene Regeln für Blutdruckmessung

- Messungen regelmäßig und zur gleichen Zeit durchführen. Vorzugsweise morgens nach dem Aufstehen und abends nach der Arbeit.
- Der Blutdruckmessung sollte eine Ruhephase von mindestens fünf Minuten vorausgehen.
- Die Messung sollte im Sitzen, in entspannter Haltung, in ruhigem Umfeld und ohne Sprechen stattfinden.
- Bis zu einer Stunde vor der Messung nicht rauchen, essen, Alkohol oder Kaffee trinken.
- Nicht unter starkem Harndrang messen.
- Sowohl bei Messungen am Oberarm als auch am Handgelenk sollte sich der Messpunkt, also die Manschette des Blutdruckmessgerätes, auf Herzhöhe befinden.
- Zwischen zwei Messungen mindestens eine Minute warten, damit die Gefäße für eine neue Messung vom Druck entlastet sind.
- Ergeben mehrere Messungen an beiden Armen einen Blutdruckunterschied zwischen den beiden Seiten, so sollte fortan an dem Arm mit dem höheren Blutdruck gemessen werden.
- Mindestens einmal jährlich sollte die einwandfreie Funktion des Blutdruckmessgerätes und dessen Genauigkeit durch eine Vergleichsmessung mit einem geeichten Gerät des Arztes überprüft werden.

## Normwerte des Blutdrucks (gemäß WHO)

**Niedriger Blutdruck besteht** < 120 mmHg zu 65 mmHg

### Normalwert

Oberwert: bis 140 mmHg      Unterwert: bis 90 mmHg

### Grenzwert

Oberwert: 140 – 160 mmHg      Unterwert: 90-95 mmHg

### Hochdruck

Oberwert: > 160 mmHg      Unterwert: > 95 mmHg

Es genügt bereits, wenn einer der beiden Werte erhöht ist!

Stand 12/2020