

Dr. Hannes Stoll, Innere Medizin und Nephrologie: Blutdruck richtig messen

Bluthochdruck verursacht häufig keine Beschwerden, kann auf Dauer jedoch zu Organschäden führen. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, ob ein erhöhter Blutdruck vorliegt bzw. ob dieser korrekt eingestellt ist. Ihr Blutdruckpass hilft dabei, den Verlauf zu beurteilen und die Behandlung bei Bedarf anzupassen.

So messen Sie richtig

1. Geeignetes Messgerät verwenden

Verwenden Sie ein validiertes automatisches Oberarmmessgerät mit einer passenden Manschette. Messen Sie zu Beginn an beiden Armen und in Folge an dem Arm, an dem die höheren Blutdruckwerte gemessen wurden.

2. Vor der Messung zur Ruhe kommen

Setzen Sie sich mindestens 5 Minuten ruhig hin.

3. Auf die richtige Sitzposition achten

Sitzen Sie mit angelehntem Rücken und beiden Füßen auf dem Boden. Die Beine nicht überkreuzen. Legen Sie den Arm entspannt auf einen Tisch und bringen Sie die Manschette am freien Oberarm auf Herzhöhe an.

4. Dreimal messen

Messen Sie dreimal im Abstand von etwa 1 Minute. Manche Geräte machen dies bereits automatisch. Notieren Sie den Mittelwert der zweiten und dritten Messung.

5. Blutdruckwoche

Messen Sie 1 Woche lang morgens und abends vor Einnahme Ihrer Blutdruckmedikamente. Tragen Sie die Werte direkt in den Blutdruckpass ein und notieren Sie zusätzlich die Uhrzeit der Medikamenteneinnahme.

Was bedeuten die Werte?

Das Blutdruckmessgerät zeigt zwei Werte an. Den oberen nennt man **systolischen Wert**. Er zeigt, welcher Druck in den Gefäßen herrscht, wenn das Herz sich zusammenzieht und Blut in den Kreislauf pumpt. Der untere Wert heißt **diastolischer Wert**. Er wird gemessen, wenn sich das Herz wieder entspannt und durchblutet wird.

Wichtig: Entscheidend ist nicht ein einzelner Wert, sondern der Durchschnitt mehrerer Messungen und der Verlauf. Bei der Heimmessung gilt ein **durchschnittlicher Blutdruck von 130/80mmHg** als Orientierung. Ihr persönlicher Zielbereich kann davon abweichen und wird mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt festgelegt.

Was Sie selbst tun können

Achten Sie auf Ihre Gesundheit, durch Ausdauersport (idealerweise 3h/Woche) und leichtes Krafttraining. Mediterrane Kost, eine salzarme Ernährung, Normalgewicht, Rauchverzicht, wenig bis keinen Alkohol, ausreichend Schlaf und regelmäßige Erholungsphasen unterstützen einen gesunden Blutdruck.

Bitte bringen Sie den ausgefüllten Blutdruckpass zur ärztlichen Kontrolle mit.

[illegible][illegible]