



Richtig Blutdruck messen in 5 Schritten

1 Zweimal täglich messen – morgens und abends

Menschen mit Bluthochdruck sollten regelmäßig ihren Blutdruck messen – und zwar morgens und abends. Eine solche standardisierte Messung macht die Werte vergleichbar. Morgens heißt, bevor der Tag beginnt, abends heißt, wenn der Tag abgeschlossen ist. Wer blutdrucksenkende Medikamente einnimmt, sollte die Messung vor der Tabletteneinnahme durchführen.



2 Vor der Messung zur Ruhe kommen

Die Blutdruckmessung muss in Ruhe durchgeführt werden. Man sollte sich vor der Blutdruckmessung hinsetzen und ca. fünf Minuten lang entspannen. Dabei soll man auch nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Außerdem sollten körperliche oder seelische Belastungen rund 30 Minuten vor dem Messen vermieden werden.



3 Manschette auf Herzhöhe anlegen

Während der Messung sitzt die Patientin bzw. der Patient entspannt angelehnt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt, ca. 2–3cm über der Ellenbeuge. Bei Oberarmmanschetten ist das fast automatisch der Fall. Bei Handgelenkmanschetten muss hierfür der Arm nach oben gebeugt werden.



4 Zwei Messungen im Abstand von mindestens einer Minute

Es wird empfohlen, immer zwei Messungen im Abstand von mindestens einer Minute durchzuführen. Die Werte beider Messungen sollten notiert werden.



5 Blutdruckwerte dokumentieren

7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) z. B. im Blutdruck-Tagebuch der Deutschen Hochdruckliga notieren und mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt besprechen.

