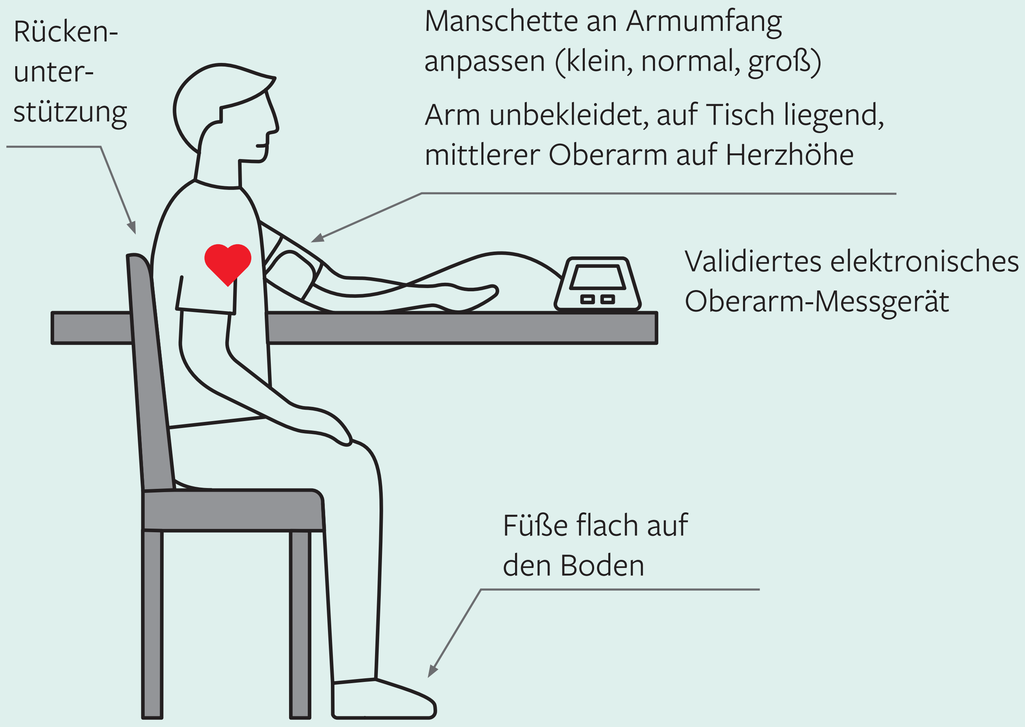
Messen – aber richtig!

Um den Blutdruck richtig messen zu können, ist die richtige Sitzposition, eine entspannte Körperhaltung und Regelmäßigkeit wichtig. Die 5 Regeln des Blutdruckmessens helfen dabei, ein möglichst genaues Messergebnis zu erzielen.



1 Zweimal täglich messen – morgens und abends
Vor dem Start in den Tag und bevor der Tag zu Ende geht. Falls blutdrucksenkende Medikamente eingenommen werden, vor der Tabletteneinnahme messen.

2 Vor der Messung zur Ruhe kommen
Kurz entspannen, keine anderen Aktivitäten während der Messung. Nach körperlicher Anstrengung vorher 30 Minuten warten.

3 Manschette auf Herzhöhe anlegen
Entspannt auf einem Stuhl sitzen, mit beiden Füßen auf dem Boden, Blutdruckmanschette auf Herzhöhe anlegen, Handgelenkgeräte auf der Brust ablegen.

4 Zwei Messungen im Abstand von mindestens einer Minute
Die Messwerte aus beiden Messungen notieren!

5 Blutdruck-Tagebuch führen
7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) dokumentieren und mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.

Messgeräte mit Prüfsiegel

Messen Sie ihren Blutdruck mit einem geprüften (validierten) Blutdruckmessgerät. Ein aktuelles Verzeichnis der Blutdruckmessgeräte mit Prüfsiegel finden Sie auf der Website der Deutschen Hochdruckliga.



Website besuchen

PRÜFSIEGEL Hochdruckliga® Messgenauigkeit klinisch validiert Deutsches Kompetenzzentrum Bluthochdruck

Ab wann spricht man von Bluthochdruck?

Kategorie	Systolisch (mmHg)		Diastolisch (mmHg)
Optimal	<120	und	<80
Normal	120–129	und/ oder	80–84
Hochnormal	130–139	und/ oder	85–89
Bluthochdruck	ab 140	und/ oder	ab 90

Die Zahlen beziehen sich auf die in der Arztpraxis oder Klinik gemessenen Blutdruckwerte.

Mit freundlicher Unterstützung

BKK Dachverband