

Empfehlungen zum Welt-Hypertonietag am 27.4.2026

Blutdruck messen - aber richtig

1 Messen Sie regelmäßig immer zum selben Zeitpunkt. Sollten Sie (blutdrucksenkende) Medikamente einnehmen, ist es wichtig, den Blutdruck vor Einnahme der Medikamente zu messen.

2 Die Blutdruckmessung ist üblicherweise eine sitzende Ruhemessung. Das heißt, körperliche bzw. seelische Belastungen 30 min. vor der Messung vermeiden ggf. Entspannungszeit verlängern. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und beginnen mit der Messung nach fünf Minuten Ruhepause.

3 Die Blutdruckmessung bei voller Blase verfälscht beispielsweise die Messwerte. Auch das im Kaffee oder Schwarztee enthaltene Kofein kann die Blutdruckmessung verfälschen. Trinken Sie Ihren Kaffee daher nach der Blutdruckmessung.

4 Es sollte unbedingt die vom Hersteller empfohlene Manschette verwendet werden. Wichtig ist, dass die Oberarmmanschette dem Oberarmumfang angepasst werden muss. Die Manschette sollte etwa zwei Drittel des Oberarms in der Breite abdecken. Einige Manschetten erfordern eine exakte Positionierung der Manschette über der Arterie. Beispielsweise durch einen aufgedruckten Pfeil, der zur Arterie ausgerichtet werden muss.

5 Die Manschette darf nicht zu locker oder zu fest angelegt sein. Die Manschette sollte auch richtig verschlossen sein, damit der Klettverschluss beim Aufpumpen nicht nachgibt. Bei der Messung des Blutdrucks am Oberarm ist die Manschette so anzulegen, dass sich der aufblasbare Teil an der Innenseite des Oberarms beendet. Der Verschluss sollte außen liegen, der Schlauch nach unten zur Hand zeigen. Die Manschette sollte zwei Quer- Finger oberhalb der Ellenbeuge nicht zu stramm angelegt sein, so dass noch ein Finger leicht unter die verschlossene Manschette passt.

6 Die Blutdruckmessung führt zu falschen Werten, wenn die Messung über einem dickeren Pullover oder Jackett erfolgt. Ziehen Sie zu dicke Kleidung aus. Das Hochschieben Ihrer Kleidung kann zu einem Blutstau und dadurch zu Messfehlern führen. Sie können aber problemlos die Manschette über eine dünne Bluse oder ein dünnes Oberhemd anlegen.

7 Halten Sie Ihren Arm während der Messung ruhig. Ihre Hand sollten Sie während der Messung nicht bewegen. Ihr Körper darf nicht verspannt sein. Beide Füße sollten daher auf dem Boden stehen. Den Rücken an der Stuhllehne anlehnen. Während der Messung sollten Sie nicht sprechen oder sich durch Musik, Radio oder Fernsehen ablenken lassen.

8 Wichtig ist bei der Handgelenksmessung, dass Sie Ihren Arm auf Herzhöhe halten. Liegt er tiefer, so ist der gemessene Wert zu hoch, bei einem höher liegenden Messpunkt ist er zu niedrig. Als Faustregel gilt: Je zehn Zentimeter unterhalb der Herzhöhe liegt der systolische Messwert etwa 8 mmHg und der diastolische rund 6 mmHg zu hoch. Ellbogen auf Tisch aufstützen. Unterarm durch passende Unterlage stützen, um ruhige Messung auf Herzhöhe sicherzustellen.

9 Die Manschette von Oberarmgeräten dürfte in aller Regel auf Herzhöhe liegen. Legen Sie auch bei einer Oberarmmessung die Hand auf den Tisch, das hilft Ihnen, sich zu entspannen.

10 Ein zu häufiges Messen hintereinander verfälscht die Werte. Viele Geräte messen, ohne dass Sie es merken, mehrfach automatisch hintereinander. Ansonsten können Sie den Blutdruck zweimal im Minutenabstand messen. Den zweiten (meist niedrigeren) Wert notieren. Bei unregelmäßigen Herzschlägen (Arrhythmien bzw. Vorhofflimmern) dreimal hintereinander im Minutenabstand messen und den Mittelwert notieren.

(Blutdruck messen - . aber richtig: Deutsche Hochdruckliga)