

Wie messe ich den Blutdruck korrekt zu Hause?

- Die Messung sollte nach einer 5-minütigen Ruhepause im Sitzen beginnen. Wenn nicht anders verordnet, Blutdruck Selbstmessung zur gleichen Tageszeit, am gleichen Arm und im Sitzen durchführen. Bei unterschiedlichem Blutdruck am linken resp. rechten Arm: Durchführung der Messung am Arm mit dem höheren Blutdruck.
- Idealerweise Messungen am Morgen vor der Einnahme der blutdrucksenkenden Medikamente.
- Vor den Messungen sollte keine körperliche oder geistige Anstrengung erfolgen.
- Eine Stunde vor der Messung sollte nicht geraucht, nicht gegessen und kein Kaffee, Tee, Energy-Drinks oder Alkohol zu sich genommen werden.
- Bei Oberarmumfang von >33 cm Verwendung einer breiten Manschette.
- Die Messung sollte auf Höhe des Herzens in sitzender Körperhaltung stattfinden.
- Es sollten mindestens zwei aufeinanderfolgende Messungen (minimaler Abstand zwischen den Messungen 1 Minute) durchgeführt werden.
- Bei Blutdruckunterschied >5 mmHg, nehmen Sie die zweite und dritte Messung.
- Schreiben Sie die abgelesenen Werte ohne Auf- und Abrundung auf.
- Nehmen Sie den Blutdruckpass zu jeder Arztkonsultation mit.

Normaler Blutdruck:

Selbstmessung: <135/85 mmHg

Blutdruckpässe können Sie bei der Schweizerischen Hypertonie-Gesellschaft bestellen.