

Wie messe ich den Blutdruck korrekt in der Praxis?

Vorgehensweise:

- Keinen Tabak- oder Alkoholgenuss, keinen Kaffee, Tee oder Energy Drinks seit mindestens 30 Minuten
- Ruhiger Standort (5 Minuten Ausruhen lassen)
- Bequeme Sitzposition, Rücken angelehnt, Arm auf eine geeignete Unterlage stützen
- Manschette korrekt am Arm befestigen (Manschettenbreite an Armumfang anpassen: > 33 cm = grosse Manschette)
- Messung mit entleerter Blase durchführen
- Beine nicht überkreuzt
- Während der Messung: nicht bewegen, sprechen oder lachen
- Zusätzliche Messung im Abstand von 1 – 2 Minuten
- Den Blutdruckwert der zweiten Messung oder den Durchschnitt drei aufeinander folgender Messungen bewerten.