



# BLUTDRUCKMESSUNG

**Einen erhöhten Blutdruck spürt man in der Regel nicht.**

**Um Bluthochdruck festzustellen, gibt es nur eine Möglichkeit:  
regelmässig den Blutdruck messen.**

Die Blutdruckmessung dauert nur wenige Minuten und kann jederzeit bei uns in der Apotheke oder von Ihnen mit Ihrem eigenen Gerät durchgeführt werden. Gerne beraten wir Sie beim Kauf eines Gerätes für zu Hause.

## **So messen Sie Ihren Blutdruck richtig:**

Messen Sie den Blutdruck nicht immer zur gleichen Zeit, wechseln Sie zwischen Morgen und Abend ab und vergleichen Sie die Werte. Vor der Blutdruckmessung sollten Sie 3-5 Minuten im Sitzen ruhen. Unmittelbar vor der Blutdruckmessung dürfen Sie nicht rauchen und weder Kaffee noch Alkohol trinken. Setzen Sie sich bequem, aber gerade auf einen Stuhl, machen Sie 5-6 tiefe Atemzüge und entspannen Sie sich. Legen Sie den Ellbogen auf eine gerade Unterlage, so dass sich die Messmanschette in Herzhöhe befindet. Während der Blutdruckmessung dürfen Sie nicht sprechen. Warten Sie vor einer Wiederholungsmessung ca. 5 Minuten. Notieren Sie die gemessenen Werte zusammen mit Datum und Uhrzeit.

## **Mögliche Fehlerquellen bei der Blutdruckmessung**

Sie sind nicht genügend entspannt oder haben Angst, Fieber oder Schmerzen. Der Arm wird nicht ruhig gehalten oder liegt nicht auf Herzhöhe. Die Manschette passt nicht oder ist über die Kleidung angezogen. Der Messfühler ist falsch platziert.



# BLUTDRUCKMESSUNG

## Einteilung der Blutdruck-Werte laut WHO:

**Systolisch (mmHg)    Diastolisch (mmHg)**

Zu niedrig (nicht nach WHO)	< 105	< 60
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Hoch-normal	130 - 139	85 - 89
Hypertonie Grad 1	140 - 159	90 - 99
Hypertonie Grad 2	160 - 179	100 - 109
Hypertonie Grad 3	> = 180	> = 110