

Blutdruck richtig messen

Den Blutdruck richtig zu messen, ist gar nicht so einfach. Denn noch bevor man mit der Messung begonnen hat, gibt es bereits jede Menge ungeklärte Fragen: Wann ist der ideale Zeitpunkt für die Blutdruckmessung? An welchem Arm soll ich das Blutdruckmessgerät anschließen, besser am rechten oder am linken? Und welche Blutdruckwerte sind überhaupt normal? Wir beantworten Ihre Fragen und geben Ihnen eine kleine Anleitung zum richtigen Blutdruckmessen an die Hand.

Systolischer und diastolischer Blutdruck

Damit unser Körper mit Blut und somit auch mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird, muss das Blut im gesamten Kreislauf verteilt werden. Diese Funktion übernimmt unser Herz, das mit jedem Schlag Blut in die Gefäße pumpt. Dabei wird Druck auf die Gefäßwände ausgeübt und diese **dehnen** sich aus. Fließt das Blut weiter, ziehen sich die Gefäße wieder zusammen.

Beim Messen des Blutdrucks wird allgemein zwischen systolischem und diastolischem Blutdruck unterschieden. Der systolische Wert wird in dem Moment bestimmt, in dem sich das Herz zusammenzieht und Blut in die Gefäße gepumpt wird. Der diastolische Wert wird dagegen bei erschlafftem Herzmuskel – also in der Füllphase des Herzens – gemessen.

Richtige Messtechnik ist wichtig

Um Ihren Blutdruck zu messen, müssen Sie nicht zum Arzt gehen, sondern Sie können die Werte leicht zuhause mithilfe eines Blutdruckmessgerätes bestimmen. Generell sind vom Patienten regelmäßig bestimmte Blutdruckwerte nämlich aussagekräftiger, als wenn der Arzt den Blutdruck einmalig in seiner Praxis bestimmt. Allerdings wissen viele Menschen nicht, wie man die Messung korrekt durchführt. Dadurch kann es zu Fehlern bei der Messung und somit zu falschen Ergebnissen kommen.

Wie wird der Blutdruck richtig gemessen?

Bevor Sie den Blutdruck messen, sollten Sie eine Pause von mindestens drei bis fünf Minuten einlegen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und vermeiden Sie jede noch so kleine Anstrengung, da der Blutdruck ansonsten in die Höhe getrieben werden kann.

Beim Arzt erfolgt die Messung klassischer Weise mit Hilfe einer aufblasbaren Manschette, die meist am Oberarm befestigt wird. Für die Messung zuhause werden dagegen häufig digitale Geräte eingesetzt, die den Blutdruck von selber messen. Diese können entweder am nackten Oberarm oder am Handgelenk angebracht werden. Bei einer Messung am Handgelenk sollten Sie zunächst Ihren Puls fühlen und das Gerät anschließend genau an dieser Stelle anbringen.

Wichtig für die Messung ist, dass sich der Messpunkt ungefähr auf der gleichen Höhe wie das Herz befindet. Bei einer Messung am Oberarm ist dies meist automatisch der Fall. Wird der Blutdruck am Handgelenk gemessen, sollten Sie den Ellenbogen auf einer Tischplatte leicht abstützen und den Unterarm etwas anheben. Führen Sie die Messung am Oberarm durch, sollte der Unterarm locker auf der Tischplatte aufliegen.

Welcher Arm: Rechts oder links?

Generell können Sie Ihren Blutdruck sowohl am rechten als auch am linken Arm messen. Idealerweise sollte der Blutdruck jedoch immer an dem Arm bestimmt werden, an dem er höher ist. Um dies herauszufinden, sollten Sie bei den ersten Messungen den Blutdruck immer am rechten und am linken Arm messen. Stellen Sie dabei fest, dass die Werte an einem Arm höher ausfallen als am anderen Arm, sollten Sie bei zukünftigen Messungen immer diesen Arm benutzen. Denn um den Blutdruck beurteilen zu können, sind immer die höheren Werte entscheidend.

Wann ist die beste Zeit?

Idealerweise sollten Sie den Blutdruck direkt am Morgen messen. Denn hohe Blutdruckwerte am Morgen gelten als besonders gefährlich. Das morgendliche Messen ist vor allem für Patienten wichtig, die blutdrucksenkende [Medikamente](#) einnehmen. Die Messung sollte nämlich stets vor der Einnahme der Medikamente erfolgen.

Da der Blutdruck im Laufe des Tages Schwankungen unterworfen ist, empfiehlt es sich jedoch zumindest zu Beginn der Messung, den Blutdruck zu verschiedenen Tageszeitpunkten (z.B. morgens, mittags und abends) zu bestimmen. So können Sie leicht herausfinden, wann Ihre Blutdruckwerte am höchsten sind.

Blutdruck: Zu hoch oder zu niedrig?

Bei der Messung des Blutdrucks werden stets zwei Werte angegeben, der systolische und der diastolische Blutdruck. Der systolische Wert wird dabei immer zuerst genannt, dann folgt der diastolische Wert. Der Blutdruck gilt bereits dann als erhöht, wenn einer der beiden Werte bei mehreren Messungen zu hoch liegt. Als normal gelten für Erwachsene Werte, die unter 140 mmHg (systolisch) und unter 90mmHg (diastolisch) liegen. Stellen Sie bei sich regelmäßig Blutdruckwerte fest, die über diesen Grenzwerten liegen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Das Wichtigste auf einen Blick

In unserer kurzen Anleitungen haben wir für Sie noch einmal die wichtigsten Regeln für das richtige Messen des Blutdrucks zusammengestellt:

- Legen Sie vor dem Blutdruck messen eine Pause von drei bis fünf Minuten ein.
- Messen Sie den Blutdruck zu Beginn an beiden Armen, später an dem Arm mit den höheren Werten.
- Führen Sie die Messung durch, bevor Sie blutdrucksenkende Medikamente einnehmen.
- Achten Sie darauf, dass sich der Messpunkt auf Herzhöhe befindet und dass der Arm entspannt ist. Legen Sie ihn idealerweise auf einer Tischplatte ab.
- Verhalten Sie sich während der Messung ruhig – husten, lachen oder sprechen kann die Ergebnisse verfälschen. Vermeiden Sie es außerdem, die Beine übereinander zu schlagen – auch dies kann die Ergebnisse beeinflussen.
- Verfallen Sie nicht in Panik, wenn das Messgerät einen zu hohen Wert anzeigt. Messen Sie stattdessen in den nächsten Tagen Ihren Blutdruck regelmäßig, um zu überprüfen, ob sich der erhöhte Wert bestätigt.
- Fragen Sie vor dem ersten Einsatz des Blutdruckmessgerätes bei Ihrem Arzt nach, ob die Manschettenbreite des Gerätes für Ihren Arm geeignet ist. Ist die Manschette zu breit oder zu schmal, können nämlich falsche Messwerte entstehen.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung