

# Richtig Blutdruckmessen in **5** Schritten

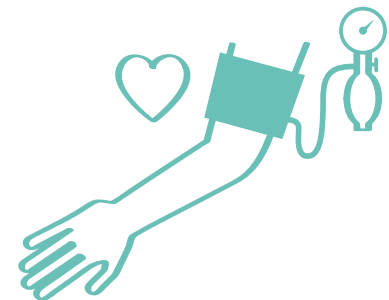
## 1 Vor der Messung zur Ruhe kommen!

Eine typische Fehlerquelle ist, dass die Blutdruckmessung nicht in Ruhe durchgeführt wird. Man sollte sich vor der Blutdruckmessung hinsetzen und fünf Minuten lang entspannen. Dabei soll man auch nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Außerdem sollten körperliche oder seelische Belastungen rund 30 Minuten vor dem Messen vermieden werden.



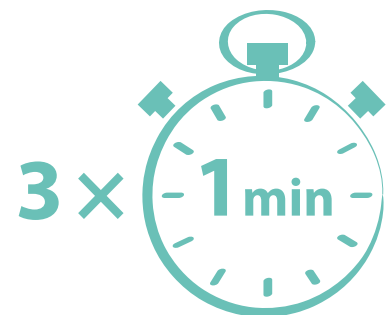
## 2 Manschette auf Herzhöhe anlegen

Während der Messung sitzt der Patient entspannt angelehnt auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt. Bei Oberarmmanschetten ist das fast automatisch der Fall. Bei Handgelenksmanschetten empfiehlt es sich, ein Kissen auf einen Tisch zu legen.



## 3 Drei Messungen im Abstand von jeweils 1 Minute durchführen

Es wird empfohlen, immer dreimal hintereinander im Abstand von einer Minute zu messen. Der Mittelwert des zweiten und dritten Messwertes sollte dann notiert werden, beispielsweise in einem Blutdruckpass der Deutschen Hochdruckliga. Bei unregelmäßigen Herzschlägen (Arrhythmien bzw. Vorhofflimmern) dreimal hintereinander im Minutenabstand messen und den Mittelwert notieren.



## 4 Blutdruckwerte dokumentieren

Tragen Sie den gemessenen Blutdruckwert in ihren Blutdruckpass ein – oder dokumentieren Sie die Werte digital, entweder in einer Exceltabelle oder in einer speziellen Blutdruck-App. Moderne Blutdruckmessgeräte verfügen über Schnittstellen, die die Daten direkt in eine Blutdruck-App übertragen. Und dem Arzt eine leichte Auswertung ermöglichen.



## 5 Immer zur gleichen Zeit messen, und zwar vor der Einnahme von Blutdrucksenkern!

Menschen mit Bluthochdruck sollten täglich Ihren Blutdruck messen – und zwar immer zur gleichen Tageszeit. Erst eine solche standardisierte Messung macht die Werte vergleichbar. Patienten, die blutdrucksenkende Medikamente einnehmen, sollten die Messung morgens vor der Tabletteneinnahme durchführen.

