**Das 1x1 der Blutdruckmessung**

Jeder dritte Deutsche über dreißig und jeder zweite über sechzig leidet an Bluthochdruck. Im internationalen Vergleich belegen wir einen der hintersten Plätze was die Güte der Blutdruckeinstellung angeht. Wir wollen mit dieser Kurzanweisung dazu beitragen, unsere Patienten optimal vor einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu schützen.

**Die Blutdruck-Selbstmessung**

Die Blutdruck-Selbstmessung ist unserer Ansicht nach einer der wichtigsten Bausteine zur Verbesserung der individuellen Blutdruckeinstellung. Bei der allgemein üblichen Verwendung automatischer Oberarm- oder Handgelenkgeräte zur Eigenmessung sollten vorzugsweise Geräte verwendet werden, die den Eignungstest (z. B. Gütesiegelprotokoll der deutschen Hochdruckliga) bestanden haben. Zur Beurteilung der Eigenmessung (Handhabung) ist mindestens einmal die simultane Vergleichsmessung durch den Arzt/Arzthelferin oder Apothekenpersonal notwendig. Epidemiologische Untersuchungen weisen auf Vorteile der Selbstmessung bei der Einschätzung des kardiovaskulären Risikos (Sterblichkeit, Schlaganfall) gegenüber der Praxismessung (Blutdruckmessung in der Arztpraxis) hin.

Der Blutdruck sollte nach 5 Min. Ruhe im Sitzen bei der ersten Eigen-Messung an beiden Armen bestimmt werden. Bei den darauf folgenden Messungen reicht die Messung an dem Arm an dem zuvor der höchste Wert gemessen wurde.

**Wie hoch sollte der Blutdruck sein?**

Nach neuesten Erkenntnissen liegt der **ideale Blutdruckwert** zwischen **120-140** **mmHg** für den systolischen (= oberen) Blutdruck und **80-90 mmHg** für den diastolischen (= unteren) Blutdruck.

**Wann sollte der Blutdruck gemessen werden?**

Der ideale Blutdruckwert ist ein Durchschnittswert mehrerer Messungen über den Tag verteilt. Sie sollten nicht jeden Tag Ihren Blutdruck kontrollieren (Es sei denn, Ihr Arzt hat das so mit Ihnen besprochen), sondern einmal pro Woche und wenn Sie mit einer neuen Blutdrucktablettenschachtel beginnen. Der Blutdruck schwankt wie der Blutzucker über den ganzen Tag. Deswegen ist es wichtig, 4-5 Messungen über den Tag verteilt vorzunehmen. Die Messungen sind zu addieren und durch die Zahl der Blutdruckmessungen zu teilen. Der dabei gefundene Durchschnittswert sollte im oben angegebenen Normalbereich 120-140/80-90 mmHg liegen. Viel Erfolg.

**Quelle:**[**http://www.hochdruckliga.de/bluthochdruck-behandlung-leitlinien.html**](http://www.hochdruckliga.de/bluthochdruck-behandlung-leitlinien.html)