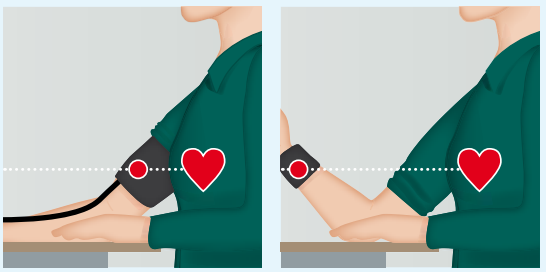
Richtig Blutdruck messen

Blutdruckmessungen sind sowohl am am Handgelenk wie am Oberarm möglich. Handgelenkgeräte eignen sich vor allem für Menschen bis zum mittleren Alter, die noch keine arteriellen Veränderungen oder andere Grunderkrankungen haben. Bei anderen kann das Messergebnis eher verfälscht sein. Manschette bzw. Handgelenkgeräte müssen immer auf Herzhöhe positioniert werden.



© DAZ / Gesine Oberst

Messung am Oberarm

Auf die richtige Manschettengröße achten, da es sonst zu Fehlmessungen kommen kann. Standardmanschetten sind bis zu einem Oberarm-Umfang von 33 Zentimetern zugelassen.

Die Manschette am entblößten Oberarm anlegen, nicht über Kleidungsstücke.

Die Markierung auf der Manschette bzw. der Schlauch sollte sich auf der Arterie des Oberarms befinden.

Die Manschette sollte zwei Querfinger oberhalb der Ellenbeuge nicht zu stramm angelegt sein.

Manschette so fest ziehen, dass ein Finger zwischen Arm und Manschette passt.

Blutdruck	systolisch [mm Hg]		diastolisch [mm Hg]
optimal	< 120	und	< 80
normal	120 bis 129	und / oder	80 bis 84
hoch normal	130 bis 139	und / oder	85 bis 89
Grad 1 Hypertonie (leicht)	140 bis 159	und / oder	90 bis 99
Grad 2 Hypertonie (mittelschwer)	160 bis 179	und / oder	100 bis 109
Grad 3 Hypertonie (schwer)	≥ 180	und / oder	≥ 110
Isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	und	< 90

Quelle: 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension

Messung am Handgelenk

Die Manschette am unbekleideten Handgelenk so anlegen, dass das Display für den Patienten ablesbar ist.

Die Manschette sollte straff anliegen.

Hier ist besonders auf die korrekte Armhaltung zu achten und dass der Messpunkt auf Herzhöhe liegt.

Allgmeine Tipps

Vor dem Messen soll der Patient fünf Minuten entspannt und ruhig sitzen.

Patienten sollten vor dem Messen nicht rauchen, essen, Alkohol oder Kaffee trinken.

Bei wiederholten Messungen: immer am gleichen Arm, in der Regel der Arm mit dem höheren Blutdruck, und mit demselben Gerät messen.

Während des Messvorgangs sollte nicht gesprochen werden, denn Sprechen erhöht den Blutdruck.

Bei voll- oder halbautomatischen Geräten, die in der Apotheke verwendet werden, sollte darauf geachtet werden, dass sie auch bei Herzrhythmusstörungen geeignet sind.

Bevor Sie eine Wiederholungsmessung durchführen, sollte mindestens 30 Sekunden gewartet werden.

Bei erhöhten Werten (siehe Tabelle), insbesondere wenn diese bei mehr als einer Messung auftreten, zum Arztbesuch raten.

Blutdruckmessgeräte mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga

Jahr	Typ	Hersteller	Modell
2013	Handgelenk	Omron	RS3 (2013)
2012	Oberarm	Omron	M500 (2012)
2012	Oberarm	Omron	M400 (2012)
2012	Oberarm	Omron	M300 (2012)
2011	Oberarm	Beurer	Beurer BM 60 (2011)
2011	Oberarm	Panasonic	Panasonic EW-BU15 (2011)
2011	Oberarm	Hartmann	Tensoval® duo control (2011) normale und große Manschette
2009	Handgelenk	Hartmann	Tensoval mobil IV (2009)
2009	Oberarm	Panasonic	EW 3106 (2009)
2009	Oberarm	Omron	M4 Plus II (2009)
2009	Oberarm	Omron	M3 Basic II (2009)
2009	Oberarm	Omron	MIT Elite Plus (2009)
2009	Oberarm	Medisana	MTD (2009)
2009	Oberarm	Medisana	MTX (2009)
2009	Oberarm	Hartmann	Tensoval® comfort (2009) große Manschette
2009	Oberarm	Hartmann	Tensoval® duo control (2009) große Manschette
2007	Handgelenk	Omron	R5 Professional
2007	Handgelenk	Microlife	BP W 100 (2007)
2007	Oberarm	Scala	DB 61 M
2007	Oberarm	Panasonic	EW 3152 (2007)
2007	Oberarm	Omron	M5 Professional
2007	Oberarm	Microlife	BP A 100 plus (2007)
2007	Oberarm	Hartmann	Tensoval® comfort (2007)
2007	Oberarm	Hartmann	Tensoval® duo control (2007)
2006	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus family (große Manschette, 2006)
2006	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus control (große Manschette, 2006)
2005	Handgelenk	boso BOSCH + SOHN	boso-medilife s (2005)
2005	Oberarm	Uebe	visomat® comfort 20/40 (2005)
2005	Oberarm	Nissei	DS-1902 (2005)
2005	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus uno (2005)
2005	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus smart (2005)
2005	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus family (2005)
2005	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus control (2005)
2004	Handgelenk	Uebe	visomat® handy IV (2004)
2004	Handgelenk	Omron	RX 3 Plus (2004)
2004	Handgelenk	Nissei	WS-820 (2004)
2004	Handgelenk	Hartmann	Tensoval Mobil® (2004)
2004	Handgelenk	Beurer	BC 20 (2004)
2004	Oberarm	Uebe	visomat® comfort II (2004)
2004	Oberarm	Health & Life	HL888HA (2004)
2004	Oberarm	Beurer	BM 20 (2004)
2002	Handgelenk	Omron	R5-I (2002)
2002	Oberarm	Omron	M5-I (2002)
2002	Oberarm	Hartmann	Tensoval comfort® (Flachmanschette, 2002)
2002	Oberarm	Hartmann	Tensoval comfort® (Schalenmanschette, 2002)
2002	Oberarm	boso BOSCH + SOHN	boso-medicus prestige (2002)
2002	Oberarm	Beurer	DC50/55 (2002)
2001	Oberarm	Omron	MIT (2001)
2001	Oberarm	Microlife	BP 3BT0-A (2001)
2001	Oberarm	Hartmann	HG160 comfort® (2001)
2001	Oberarm	Hartmann	Tensoval comfort® (2001)

Foto: © Alexander Raths - Fotolia.com