




## Blutdruck messen, aber richtig!

**Bluthochdruck spüren die Betroffenen in der Regel nicht und doch kann er viele gesundheitliche Folgen haben. Unter anderem gehört Bluthochdruck zu den häufigsten Ursachen für Schlaganfälle. Deswegen ist regelmäßiges Messen wichtig.**

### Weiterführende Infos

Download  [Ratgeber Bluthochdruck](#) Weitere Informationen sowie Broschüren zum Herunterladen finden Sie unter [www.hypertonietag.de](http://www.hypertonietag.de) (<https://www.hypertonietag.de/>)

Der 17. Mai ist Welthypertonietag. Bluthochdruck spüren die Betroffenen in der Regel nicht und doch kann er viele gesundheitliche Folgen haben. Unter anderem gehört Bluthochdruck zu den häufigsten Ursachen für Schlaganfälle. Deswegen ist regelmäßiges Messen wichtig.

In Deutschland hat fast jeder dritte Mensch Bluthochdruck (arterielle Hypertonie). Je höher das Alter, desto größer die Gefahr, da die Arterien im Laufe der Jahre an Elastizität verlieren. Trotzdem ist Bluthochdruck keine Erkrankung, mit der man sich abfinden muss. Durch einen gesunden Lebensstil kann die Erkrankung positiv beeinflusst werden. Darauf macht die Deutsche Hochdruckliga zum Welthypertonietag aufmerksam. Das Motto in diesem Jahr:

„Blutdruckmessen, aber richtig! Damit Sie Ihre Blutdruckwerte im Blick behalten.“

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

- Immer zur gleichen Zeit morgens und abends messen – gegebenenfalls vor der Einnahme von Blutdrucksenkenden Mitteln.
- Vor der Messung fünf Minuten im Sitzen zur Ruhe kommen.
- Aufrecht auf einen Stuhl setzen, einschnürende Kleidung am Messarm entfernen und den Arm in Herzhöhe lagern.
- Die Blutdruck-Manschette am Oberarm anlegen. Der untere Rand der Manschette sollte sich zwei Zentimeter über der Ellbeuge befinden.
- Das Gerät aktivieren, die Messung starten, die Blutdruckwerte ablesen und notieren – zum Beispiel in einem Blutdruck-Pass.

Die zu Hause gemessenen Werte sollten sich am besten unter einem Wert von 135/85 mmHg einpendeln.

Den Blutdruck zu senken kann in vielen Fällen auch ohne Medikamente gelingen – durch ein paar Änderungen der Lebensweise:

- Das Gewicht regulieren und vor allem das Bauchfett reduzieren.
- Ausgewogen ernähren mit viel Obst, Gemüse und ungesättigten Fettsäuren.
- Die tägliche Zufuhr von Kochsalz reduzieren auf maximal sechs Gramm. (Achtung: Fertiggerichte enthalten oft große Mengen Salz.)
- Regelmäßige Bewegung – egal ob Spaziergänge, Radfahren oder andere Sportarten.
- Alkohol nur in geringen Maßen konsumieren.
- Mit dem Rauchen aufhören. (Bereits eine Woche nach der Aufgabe sinkt der Blutdruck!)