

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85

39124 Magdeburg

Telefon 0391 2806-2002

Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
04.05.2026

Blutdruck im Blick behalten

Welthypertonietag am 17. Mai – IKK gesund plus gibt Tipps zum richtigen Messen

Der Welthypertonietag am 17. Mai rückt das Thema Bluthochdruck in den Fokus. Doch welche Werte sind eigentlich normal – und wie misst man richtig? Antworten gibt Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund.

Warum ist Bluthochdruck gefährlich – und wie erkenne ich ihn?

Gunnar Mollenhauer: Bei Bluthochdruck ist der Druck in den Gefäßen dauerhaft erhöht. Das belastet Herz und Organe und erhöht das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Tückisch ist, dass Bluthochdruck oft lange unbemerkt bleibt, weil typische Beschwerden fehlen. Umso wichtiger ist es, die eigenen Werte regelmäßig zu kennen. Mögliche Hinweise können Schwindel, Ohrensausen, Nasenbluten oder innere Unruhe sein – müssen aber nicht auftreten.

Welche Werte sind normal?

Gunnar Mollenhauer: Optimal liegt der Blutdruck bei etwa 120/80 mmHg oder darunter. Der obere Wert beschreibt den Druck beim Auspumpen des Blutes aus dem Herzen, der untere den Druck zwischen zwei Herzschlägen. Bluthochdruck liegt vor, wenn dauerhaft Werte von 140 zu 90mmHg überschritten werden. Allerdings: Einzelne Messungen sind wenig aussagekräftig, da der Blutdruck im Tagesverlauf schwankt. Verlässlicher sind da regelmäßige Messungen zu Hause oder eine 24-Stunden-Messung. Viele

Apotheken bieten ebenfalls Kontrollen an – sinnvoll ist es aber, die Werte auch selbst im Blick zu behalten. Blutdruckmessgeräte kann man unter anderem in vielen Drogerien zu erschwinglichen Preisen kaufen.

Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?

Gunnar Mollenhauer: Gemessen wird im Sitzen, nach etwa fünf Minuten Ruhe. Die Manschette sollte auf Herzhöhe direkt auf der Haut sitzen – weder zu locker noch zu fest. Empfehlenswert sind zwei Messungen im Abstand von ein bis zwei Minuten. Die Ergebnisse am besten notieren: morgens und abends, jeweils zwei Messungen über mehrere Tage hinweg – immer am selben Arm. Wichtig: 30 Minuten vor der Messung auf Sport, Rauchen, Kaffee, Alkohol und schwere Mahlzeiten verzichten.