7-TAGE-

BLUTDRUCK-CHECK

So findest du heraus, wie dein Blutdruck zu Hause wirklich aussieht.

Warum dieser Check?
Ein einzelner Blutdruckwert ist nur eine Momentaufnahme. Stress, Kaffee, Bewegung, eine volle Blase, die falsche Manschette oder die Armposition können den Messwert verändern. Und ja: Wenn der Nachbar seit 7 Uhr bohrt oder dein Hund gerade dein Lieblingsshirt zerlegt hat, misst du vielleicht eher deinen aktuellen Nervenzustand als deinen typischen Ruheblutdruck. Aussagekräftiger wird es, wenn du standardisiert mehrfach misst und den Verlauf anschaust.

Der Kurzplan

1	Mindestens 3 Tage messen - ideal sind 7 aufeinanderfolgende Tage.
2	Morgens und abends jeweils 2 Messungen im Abstand von mindestens 1 Minute.
3	Vorher 5 Minuten ruhig sitzen. Nicht sprechen. Arm und Rücken abstützen.
4	Ein validiertes Oberarmgerät mit passender Manschette verwenden.
5	Alle Werte notieren und den Durchschnitt betrachten - dein Blutdruck ist kein Casting, bei dem der dramatischste Einzelwert gewinnt.

Wichtig

Der Check ersetzt keine ärztliche Diagnose. Medikamente nicht eigenständig absetzen oder verändern. Bei wiederholt sehr hohen Werten oder Beschwerden gilt die Sicherheitsbox auf Seite 4.

So misst du richtig

30 Minuten vorher: Kein Sport, nicht rauchen, möglichst kein Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke. Alkohol ebenfalls vermeiden. Blase entleeren - die muss beim Blutdruckcheck ausnahmsweise nicht mitreden.

5 Minuten vorher: Ruhig sitzen. Rücken angelehnt, Füße flach auf dem Boden, Beine nicht überkreuzen. Nicht telefonieren, reden oder noch schnell einen Kommentar-Krieg im Internet gewinnen.

Manschette: Direkt auf die Haut am Oberarm. Die Mitte der Manschette liegt etwa auf Herzhöhe. Die Manschette muss zum Armumfang passen.

Während der Messung: Arm entspannt auflegen und nicht bewegen oder sprechen.

Wiederholen: Zwei Messungen im Abstand von mindestens 1 Minute. Beide Werte dokumentieren.

Welches Gerät?

Gerät	Eignung	Kurz gesagt
Automatisches Oberarmgerät	Beste Wahl	Für zu Hause bevorzugt. Wichtig: validiertes Modell + passende Manschette.
Handgelenkgerät	Kann funktionieren	Nur ein validiertes Modell; das Handgelenk muss exakt auf Herzhöhe liegen. Sinnvoll, wenn Oberarmmessung schwierig ist.
Fingergerät	Nicht empfohlen	Zu störanfällig für diagnostische Entscheidungen.
Smartwatch / manschettenlos	Noch nicht ausreichend	Für Trends interessant, aber aktuell nicht als Ersatz für eine validierte Manschettenmessung.
Manuell + Stethoskop	Für Geübte	Kann sehr gut sein, ist für Selbstmessung aber fehleranfälliger und braucht Training.

Gerätecheck: Nicht nur auf Marke oder Preis schauen. Entscheidend ist, ob das konkrete Modell nach einem anerkannten Protokoll validiert wurde. Eine aktuelle internationale Liste findest du bei STRIDE BP.

Typische Messfehler

- Manschette über Kleidung
- Manschette zu klein oder zu groß
- Arm hängt nach unten
- Beine überkreuzt
- Rücken nicht abgestützt
- Reden während der Messung
- Direkt nach Treppensteigen, Sport oder Kaffee messen
- Den höchsten Einzelwert zur „Wahrheit“ erklären

Dein 7-Tage-Protokoll

Mindestens 3 Tage geben schon mehr Information als Einzelmessungen. Für einen möglichst stabilen Eindruck: 7 Tage morgens und abends messen.

Tag	Morgen 1	Morgen 2	Abend 1	Abend 2	Notiz
1	____ / ____	____ / ____	____ / ____	____ / ____	
2	____ / ____	____ / ____	____ / ____	____ / ____	
3	____ / ____	____ / ____	____ / ____	____ / ____	
4	____ / ____	____ / ____	____ / ____	____ / ____	
5	____ / ____	____ / ____	____ / ____	____ / ____	
6	____ / ____	____ / ____	____ / ____	____ / ____	
7	____ / ____	____ / ____	____ / ____	____ / ____	

Tipp für die Notizspalte: ungewöhnlicher Stress, starke Schmerzen, wenig Schlaf, Krankheit, Medikamente vergessen, viel Kaffee, Alkohol am Vorabend oder andere Besonderheiten. Auch völlig legitime Notizen: 'Nachbar bohrt', 'Chef hat angerufen' oder 'Hund hat Lieblingsshirt gefressen'.

Durchschnitt systolisch	Durchschnitt diastolisch
_____ **mmHg**	_____ **mmHg**

Wie bilde ich den Durchschnitt?

Addiere die systolischen Werte (die obere Zahl) und teile durch die Anzahl der Messungen. Dasselbe machst du mit den diastolischen Werten (die untere Zahl). Viele Geräte oder Apps berechnen den Mittelwert automatisch. Wenn du selbst rechnest: kleines Gehirn-Workout inklusive. Demenzprävention wäre jetzt allerdings etwas zu viel versprochen.

Was bedeuten die Werte?

Zu Hause	Ein Durchschnitt ab etwa 135/85 mmHg liegt im Bereich, der ärztlich abgeklärt werden sollte.
In der Praxis	Die klassische Diagnosegrenze für Hypertonie liegt in Europa weiterhin bei 140/90 mmHg.
Wichtig	Diagnosegrenze, persönliches Behandlungsziel und individuelles Herz-Kreislauf-Risiko sind nicht dasselbe.

Wann solltest du medizinische Hilfe suchen?

Sehr hohe Werte: Wenn der Blutdruck wiederholt etwa 180/120 mmHg oder höher ist, sollte er zeitnah medizinisch beurteilt werden. Bei Brustschmerz, Luftnot, neurologischen Ausfällen, Verwirrtheit, Sehverlust oder anderen schweren akuten Beschwerden: 112.

Bonus: manuell mit Manschette + Stethoskop

Für die Selbstmessung ist ein validiertes automatisches Oberarmgerät meist die bessere Wahl. Wenn du die auskultatorische Methode gelernt hast, funktioniert sie so:

1. Radialispuls tasten und den Druck schätzen, bei dem der Puls verschwindet.
2. Manschette etwa 20-30 mmHg über diesen Wert aufblasen.
3. Stethoskop über der A. brachialis in der Ellenbeuge platzieren.
4. Druck langsam mit ungefähr 2 mmHg pro Sekunde ablassen.
5. Erstes hörbares Korotkoff-Geräusch = systolischer Wert. Verschwinden der Geräusche = diastolischer Wert.

Und L-Arginin?

Nicht „nutzlos“, aber auch kein Ersatz für eine etablierte Hypertoniebehandlung. Eine Meta-Analyse randomisierter Studien fand im Mittel eine Senkung von ungefähr 6,4 mmHg systolisch und 2,6 mmHg diastolisch. Die Studien waren jedoch heterogen und meist relativ klein. Eine 2026 publizierte Meta-Analyse zur 24-Stunden-Messung fand ebenfalls eine Blutdrucksenkung, umfasste aber nur 5 RCTs mit 202 Personen. Entscheidend: Ein niedrigerer Messwert ist noch nicht automatisch der Nachweis, dass Herzinfarkte oder Schlaganfälle verhindert werden.

Quellen & Geräteprüfung

- ESC 2024 Guidelines - Elevated Blood Pressure and Hypertension
- Deutsche Hochdruckliga - Blutdruck-Tagebuch / Selbstmessung
- STRIDE BP - validierte Blutdruckmessgeräte
- AHA - korrekte Heimmessung
- Shiraseb et al. 2022 - L-Arginin Meta-Analyse
- 2026 Meta-Analyse - ambulante Blutdruckmessung und L-Arginin

Hinweis: Dieser Guide dient der Orientierung und ersetzt keine individuelle ärztliche Untersuchung. Besondere Situationen wie Schwangerschaft, relevante Herzrhythmusstörungen, schwere Nieren- oder Herzerkrankungen brauchen eine individuell angepasste Bewertung.