Blutdruck-Tabelle: Kategorien nach ESH-Leitlinie

Praxismessung in mmHg · maßgeblich ist der höhere Wert

blutdruckmessgeraet-vergleich.de

Kategorie	Systolisch		Diastolisch
Optimal	< 120	und	< 80
Normal	120–129	und/oder	80–84
Hoch-normal	130–139	und/oder	85–89
Hypertonie Grad 1	140–159	und/oder	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179	und/oder	100–109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	und/oder	≥ 110
Isolierte systolische Hypertonie	≥ 140	und	< 90

Grenzwerte je nach Messart (Hypertonie ab):

- Praxismessung: ≥ 140/90 mmHg
- Selbstmessung zu Hause (Mittelwert): ≥ 135/85 mmHg
- 24-Stunden-Langzeitmessung (Mittelwert): ≥ 130/80 mmHg

Quelle: Mancia G et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, J Hypertens 2023.
Die Grenzwerte für Erwachsene sind nicht altersabhängig. Eine einzelne Messung ist keine Diagnose – erhöhte Werte über mehrere Tage messen und ärztlich abklären lassen.
Bei Brustschmerz, Atemnot oder Lähmungserscheinungen sofort den Notruf 112 wählen.

Messregeln: 5 Min. ruhig sitzen · Arm auf Herzhöhe · morgens vor dem Frühstück und abends je 2 Messungen im Abstand von 1–2 Min.
Selbstmessung: Ein Mittelwert ab 135/85 mmHg gilt als erhöht (ESH). Die Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.