tabelle.net

Blutdruck-Tabelle: Blutdruckwerte richtig einordnen

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/blutdruck-tabelle

Die Blutdruck-Tabelle ordnet Deine Werte nach der Leitlinie der Europäischen Hypertonie-Gesellschaft (ESH, 2023) ein: Optimal ist ein Blutdruck unter 120/80 mmHg, normal bis 129/84, hochnormal bis 139/89. Ab 140/90 mmHg in der Arztpraxis spricht man von Bluthochdruck (Hypertonie), der in drei Grade unterteilt wird. Zu Hause gemessen liegt die Grenze niedriger, bei 135/85 mmHg. Und anders als oft behauptet gelten diese Grenzwerte für alle Erwachsenen – unabhängig vom Alter. Nach Alter unterscheiden sich nur die Zielwerte einer Behandlung.

Optimal: unter 120/80 mmHg · Bluthochdruck (Praxis): ab 140/90 mmHg · Heimmessung: ab 135/85 mmHg · 24-Stunden-Mittel: ab 130/80 mmHg

Klassifikation des Praxisblutdrucks nach ESH 2023 (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

Kategorie	Systolisch (mmHg)	Verknüpfung	Diastolisch (mmHg)
Optimal	unter 120	und	unter 80
Normal	120 – 129	und	80 – 84
Hochnormal	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	ab 180	und/oder	ab 110
Isolierte systolische Hypertonie	ab 140	und	unter 90
Isolierte diastolische Hypertonie	unter 140	und	ab 90

Maßgeblich ist der Wert, der in die höhere Stufe fällt. Isolierte Formen werden nach dem erhöhten Wert ebenfalls in Grad 1 bis 3 eingeteilt. Grundlage: Messung in der Arztpraxis im Sitzen.

Blutdruck einordnen: systolischer Wert (Zeilen) und diastolischer Wert (Spalten)

Sys. / Dia. (mmHg)	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
100	optimal	optimal	optimal	optimal	normal	hochnormal	Grad 1*	Grad 1*	Grad 2*	Grad 2*	**Grad 3***	**Grad 3***
105	optimal	optimal	optimal	optimal	normal	hochnormal	Grad 1*	Grad 1*	Grad 2*	Grad 2*	**Grad 3***	**Grad 3***
110	optimal	optimal	optimal	optimal	normal	hochnormal	Grad 1*	Grad 1*	Grad 2*	Grad 2*	**Grad 3***	**Grad 3***
115	optimal	optimal	optimal	optimal	normal	hochnormal	Grad 1*	Grad 1*	Grad 2*	Grad 2*	**Grad 3***	**Grad 3***
120	normal	normal	normal	normal	normal	hochnormal	Grad 1*	Grad 1*	Grad 2*	Grad 2*	**Grad 3***	**Grad 3***
125	normal	normal	normal	normal	normal	hochnormal	Grad 1*	Grad 1*	Grad 2*	Grad 2*	**Grad 3***	**Grad 3***
130	hochnormal	hochnormal	hochnormal	hochnormal	hochnormal	hochnormal	Grad 1*	Grad 1*	Grad 2*	Grad 2*	**Grad 3***	**Grad 3***
135	hochnormal	hochnormal	hochnormal	hochnormal	hochnormal	hochnormal	Grad 1*	Grad 1*	Grad 2*	Grad 2*	**Grad 3***	**Grad 3***
140	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1	Grad 1	Grad 2	Grad 2	**Grad 3**	**Grad 3**
145	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1	Grad 1	Grad 2	Grad 2	**Grad 3**	**Grad 3**
150	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1	Grad 1	Grad 2	Grad 2	**Grad 3**	**Grad 3**
155	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1*	Grad 1	Grad 1	Grad 2	Grad 2	**Grad 3**	**Grad 3**
160	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2	Grad 2	Grad 2	Grad 2	**Grad 3**	**Grad 3**
165	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2	Grad 2	Grad 2	Grad 2	**Grad 3**	**Grad 3**
170	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2	Grad 2	Grad 2	Grad 2	**Grad 3**	**Grad 3**
175	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2*	Grad 2	Grad 2	Grad 2	Grad 2	**Grad 3**	**Grad 3**
180	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**
185	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**
190	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3***	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**	**Grad 3**

optimal/normal | hochnormal | Grad 1 | Grad 2 | Grad 3

* isolierte systolische bzw. isolierte diastolische Hypertonie · Berechnet nach der ESH-Einteilung für den Praxisblutdruck.

Grenzwerte für Bluthochdruck nach Art der Messung

Messart	Bluthochdruck ab (mmHg)	So wird gemessen
Praxismessung	140/90	nach 5 Minuten Ruhe im Sitzen; ideal 3 Messungen im Abstand von 2 Minuten, gewertet wird der Mittelwert der 2. und 3.
Heimmessung (Selbstmessung)	135/85	7 Tage lang morgens und abends je 2 Messungen; gewertet wird der Mittelwert
Langzeitmessung: Tagesmittel	135/85	automatisch, über 24 Stunden
Langzeitmessung: Nachtmittel	120/70	automatisch, während des Schlafs
Langzeitmessung: 24-Stunden-Mittel	130/80	automatisch, alle Werte von Tag und Nacht

Grenzwerte nach Nationaler VersorgungsLeitlinie Hypertonie (2023), Tabelle 4.

Blutdruck und Alter: gleicher Grenzwert, unterschiedliche Zielwerte bei Behandlung

Alter	Bluthochdruck ab (Praxis, mmHg)	Zielwert ESH 2023	Zielwert laut Deutscher Hochdruckliga (2025)
18 – 64 Jahre	140/90	unter 130/80	systolisch 120 – 129, wenn gut vertragen
65 – 79 Jahre	140/90	unter 140/80	systolisch 120 – 129, wenn fit und gut vertragen
80 – 84 Jahre	140/90	systolisch 140 – 150	systolisch 120 – 129, wenn fit und gut vertragen
ab 85 Jahren	140/90	systolisch 140 – 150	fit: gut vertragene Behandlung fortführen; gebrechlich: individuell

Zielwerte gelten für Menschen, die wegen Bluthochdruck behandelt werden, und werden immer individuell mit der Ärztin oder dem Arzt vereinbart. Die Hochdruckliga stützt sich auf die Leitlinien von ESC und ESH aus dem Jahr 2024.

Neue Einteilung der Europäischen Kardiologie-Gesellschaft (ESC 2024)

Kategorie	Praxisblutdruck (mmHg)
Nicht erhöhter Blutdruck	unter 120/70
Erhöhter Blutdruck	120 – 139 / 70 – 89
Hypertonie	ab 140/90

Quellen

- ESH: 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension, Journal of Hypertension 41 – https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003480
- ERA-Zusammenfassung der ESH-Leitlinie 2023 mit Tabelle 1 (Klassifikation), Nephrology Dialysis Transplantation 2024 – https://doi.org/10.1093/ndt/gfae041
- ESC: 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension, European Heart Journal – https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178
- Zusammenfassung der ESC-Leitlinie 2024 (Kategorien und Zielwerte), Eur Heart J Cardiovasc Pharmacother 2025 – https://doi.org/10.1093/ehjcvp/pvae084

• Nationale VersorgungsLeitlinie Hypertonie, Version 1.0 (2023), Tabellen 2 und 4, Abbildung 3 – https://register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-009l_S3_Hypertonie_2023-06.pdf
• Deutsche Hochdruckliga: Basiswissen Bluthochdruck und Alter (November 2025) – https://www.hochdruckliga.de/fileadmin/downloads/patienten/bhd-im-alter/DHL-XXXXX-25-Basiswissen-Alter-Web.pdf
• American College of Cardiology: 2023 ESH Hypertension Guideline Update (Zielwerte nach Alter) – https://www.acc.org/Latest-in-Cardiology/Articles/2024/02/05/11/43/2023-ESH-Hypertension-Guideline-Update

Die Blutdruck-Tabelle dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Sehr hohe Werte, besonders zusammen mit Beschwerden wie Brustschmerz, Atemnot oder Sehstörungen, gehören sofort ärztlich abgeklärt.