Blutdruckwerte: die Einteilung nach ESH 2023

Die Tabelle gilt für Messungen in der Arztpraxis. Maßgeblich ist immer der höhere der beiden Werte: Liegt der obere Wert im Bereich „normal“ und der untere im Bereich „hochnormal“, gilt der Blutdruck als hochnormal (ESH 2023).

EINTEILUNG	OBEN (SYSTOLISCH)	UNTEN (DIASTOLISCH)
optimal	unter 120	und unter 80
normal	120 bis 129	und/oder 80 bis 84
hochnormal	130 bis 139	und/oder 85 bis 89
Bluthochdruck Grad 1	140 bis 159	und/oder 90 bis 99
Bluthochdruck Grad 2	160 bis 179	und/oder 100 bis 109
Bluthochdruck Grad 3	ab 180	und/oder ab 110
isolierte systolische Hypertonie	ab 140	und unter 90
isolierte diastolische Hypertonie	unter 140	und ab 90

Werte in mmHg.

Bei Messung zu Hause gilt ein niedrigerer Grenzwert: Bluthochdruck beginnt dort bei 135/85 mmHg (ESH 2023).

Die Tabelle dient der Orientierung. Sie ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Beratung.

Quellen

ESH 2023: European Society of Hypertension (Mancia G, Kreutz R, Brunström M et al.): 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension 41(12), 2023, S. 1874–2071. https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003480

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL: Leitfaden 2023 Hypertonie-Leitlinien. Kurzfassung der ESH-Leitlinie 2023. Heidelberg, 2023.

Quellen zuletzt abgeglichen am 26.10.2026 von der Redaktion BMI-Rechner.net. Blutdruckrechner und Erklärungen: https://www.bmi-rechner.net/blutdruck.htm