

Der Blutdruck bei Kindern und Jugendlichen ist abhängig von Alter, Geschlecht und Körpergröße.

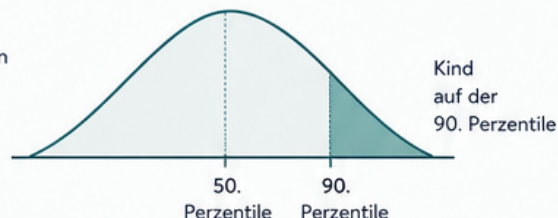
Die Beurteilung erfolgt anhand von **Perzentilen**.



WAS SIND PERZENTILEN?

Perzentilen zeigen, wie der Blutdruck eines Kindes im Vergleich zu anderen Kindern gleichen Alters, gleichen Geschlechts und gleicher Körpergröße liegt.

Beispiel: Liegt der systolische Blutdruck eines Kindes auf der 90. Perzentile, dann haben 90 % der Kinder mit gleichen Merkmalen niedrigere Werte.



KINDERBLUTDRUCK 1 – 12 JAHRE (BEURTEILUNG NACH PERZENTILEN)

KATEGORIE	DEFINITION (für systolischen UND diastolischen Blutdruck)
NORMAL	< 90. Perzentile
ERHÖHT	≥ 90. bis < 95. Perzentile
HYPERTONIE STADIUM 1	≥ 95. Perzentile bis < (95. Perzentile + 12 mmHg) ODER ≥ 130/80 mmHg (der niedrigere Wert zählt)
HYPERTONIE STADIUM 2	≥ (95. Perzentile + 12 mmHg) ODER ≥ 140/90 mmHg (der niedrigere Wert zählt)



JUGENDLICHE AB 13 JAHREN (BEURTEILUNG WIE BEI ERWACHSENEN)

KATEGORIE	BLUTDRUCK (mmHg)
NORMAL	< 120 / < 80
ERHÖHT	120 – 129 / < 80
HYPERTONIE STADIUM 1	130 – 139 oder 80 – 89
HYPERTONIE STADIUM 2	≥ 140 oder ≥ 90



WICHTIG ZU BEACHTEN

- ✓ Alter, Geschlecht und Körpergröße immer berücksichtigen
- ✓ Perzentilen-Tabellen oder Blutdruckrechner verwenden
- ✓ Richtige Manschettengröße wählen (Manschettenbreite ca. 40 % des Oberarmumfangs, Blasenlänge ca. 80–100 % des Oberarmumfangs)
- ✓ Blutdruck in Ruhe messen
- ✓ Bei erhöhten Werten: mehrere Messungen an verschiedenen Tagen



Gesund begleiten – bewusst leben

Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung, Entspannung und gutem Schlaf unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System – von klein auf.



HILFREICHE TOOLS

Perzentilen-Tabellen und Blutdruckrechner für Kinder finden Sie hier:



QUELLEN

- Leitlinie zur Diagnostik, Therapie und Langzeitbehandlung des Bluthochdrucks im Kindes- und Jugendalter (AWMF S2k-Leitlinie, 2021, aktualisiert 2023)
- Flynn JT et al. Clinical Practice Guideline for Screening and Management of High Blood Pressure in Children and Adolescents. Pediatrics. 2017;140(3):e20171904.