

Übersicht über die Einteilung der Blutdruckwerte

Bewertung	Oberer (systolischer) Wert	Unterer (diastolischer) Wert	Massnahme
Optimal	unter 120 mmHg	Unter 80 mmHg	Keine
Normal	120 - 129 mmHg	80 - 84 mmHg	Keine
Hochnormal	130 - 139 mmHg	85 - 89 mmHg	Ganzheitliche Massnahmen
Bluthochdruck	140 - 179 mmHg	90 - 109 mmHg	Entweder nur ganzheitliche Massnahmen oder Medikamente kombiniert mit ganzheitlichen Massnahmen
Bluthochdruck	180 mmHg	110 und mehr	Medikamente kombiniert mit ganzheitlichen Massnahmen