

Blutdruck-Tagebuch

10 Tage-Messung

Name: _____

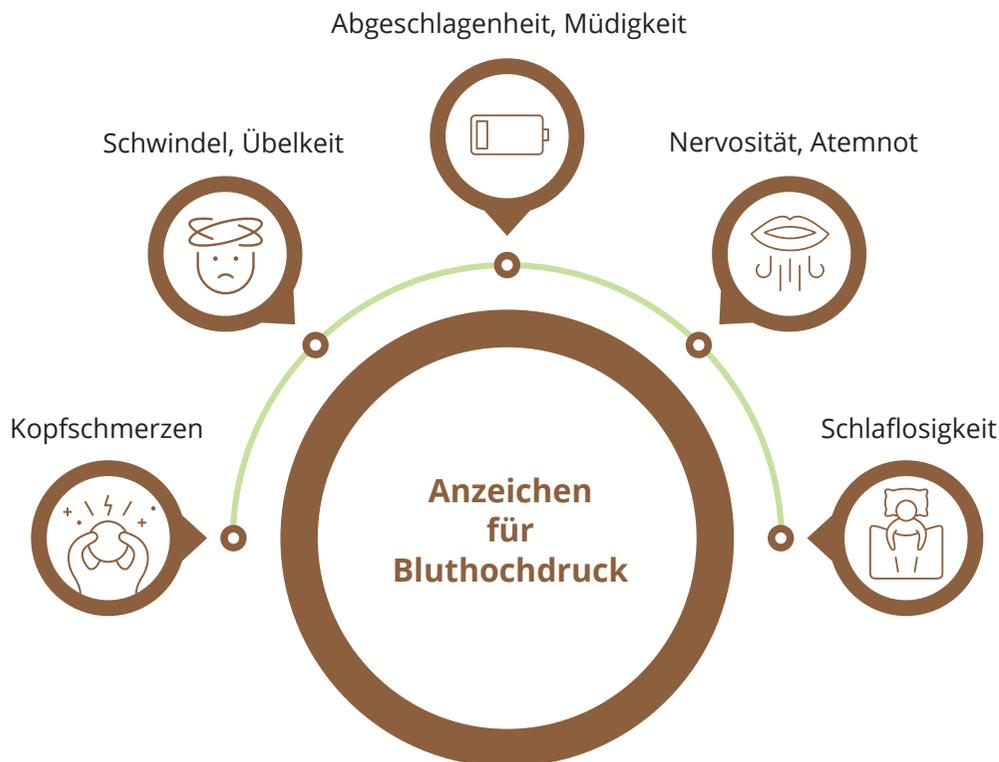
Datum	Morgens			Abends		
	Systolisch	Diastolisch	Puls	Systolisch	Diastolisch	Puls

Optimal: <120/<80 mmHg | Normal: 120-129/80-84 mmHg | Hoch-Normal: 130-139/85-89 mmHg
 Leicht erhöht: 140-159/90-99 mmHg | Mäßig erhöht: 160-179/100-109 mmHg | Schwer erhöht: >180/>110 mmHg

Systolisch: Hoher Wert
 Diastolisch: Niedriger Wert

Was Sie selbst gegen Bluthochdruck tun können

- | | |
|--|---|
| 01 Gewicht reduzieren (Bei Übergewicht) | 05 Auf Alkohol und Nikotin verzichten |
| 02 Ausreichend bewegen | 06 Stress reduzieren |
| 03 Gesund ernähren | 07 Elastizität der Arterien trainieren |
| 04 Salzkonsum einschränken | 08 Entspannungstechniken erlernen |



Wie Sie den Blutdruck zuhause richtig messen

- 01** Führen Sie die Messung im Sitzen durch.
- 02** Dabei sollten Sie möglichst entspannt sein.
- 03** In der Manschette darf sich keine Luft befinden.
- 04** Bei der Messung am Handgelenk sollte dieses auf Herzhöhe gehalten werden.
- 05** Bei der Messung am Oberarm sollte der Arm leicht gebeugt sein.
- 06** Während der Messung muss der Arm ruhig gehalten werden.
- 07** Entspannen Sie sich, achten Sie auf eine normale Atmung und warten Sie das Ergebnis in Ruhe ab.

Blutdruckwerte bei Erwachsenen

