



Warum ist ein gut eingestellter Blutdruck wichtig?

Ein optimaler Blutdruck senkt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Erkrankungen. Bluthochdruck bleibt oft unbemerkt, kann jedoch zu ernsthaften Schäden führen. Daher sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen werden.

Blutdruckwerte im Überblick:

- Ein normaler Blutdruck liegt unter 120/70 mmHg.
- Werte zwischen 120/70 und 139/89 mmHg gelten als erhöht und sollten ärztlich überprüft werden.
- Ab einem Wert von 140/90 mmHg spricht man von Bluthochdruck (Hypertonie)

Blutdruck richtig messen:

- Vereinbaren Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Messzeitpunkte.
- Ein Oberarm-Messgerät liefert verlässliche Werte.
- Während der Messung nicht sprechen.
- Legen Sie das Messgerät gemäß Anleitung an.
- Stützen Sie den Arm auf einer stabilen Unterlage ab.
- Notieren Sie das Datum und die Uhrzeit der Messung.
- Auch wenn der Blutdruck in Ordnung ist, sollten Sie regelmäßig messen.

Anz.	Datum	Zeit	bis 130/80	über 130/80	Puls
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Anz.	Datum	Zeit	bis 130/80	über 130/80	Puls
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Anz.	Datum	Zeit	bis 130/80	über 130/80	Puls
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					

Anz.	Datum	Zeit	bis 130/80	über 130/80	Puls
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					