Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag
Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale
Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Blutdruck messen – nicht vergessen!

Tipps zur Selbstmessung

- Messen Sie Ihren Blutdruck immer zur gleichen Zeit, morgens nach dem Aufstehen, vor der Einnahme von Medikamenten, oder nach den Empfehlungen Ihres Arztes.
- Nehmen Sie sich für die Messung Zeit und entspannen Sie sich vorher während mindestens ca. 5 Minuten.
- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.
- Legen Sie den Arm, an dem Sie messen, auf einen Tisch. Die Manschette sollte sich auf der Höhe des Herzens befinden. Bei Handgelenkmessgeräten sollten Sie den Arm anwinkeln, damit er auf Herzhöhe ist.
- Notieren Sie die gemessenen Werte (oberer und unterer Wert) zusammen mit Datum und Uhrzeit sowie besonderen Vorkommnissen oder Ereignissen.

	oberer Wert	**unterer Wert**
normaler Blutdruck	unter 140 mmHg	unter 90 mmHg
leichter Bluthochdruck	140-159 mmHg	90-99 mmHg
mässiger Bluthochdruck	160-179 mmHg	100-109 mmHg
schwerer Bluthochdruck	180 mmHg und mehr	110 mmHg und mehr

Name: **Blutdruck-Zielwert:**

Datum	**Uhrzeit**	**oberer Wert mmHg**	**unterer Wert mmHg**	**Puls**	**Bemerkungen**

Name: **Blutdruck-Zielwert:**

Datum	Uhrzeit	oberer Wert mmHg	unterer Wert mmHg	Puls	Bemerkungen