

# Richtig Blutdruckmessen in 5 einfachen Schritten.

## 1 Zweimal täglich messen – morgens und abends

Morgens heißt, bevor der Tag beginnt, abends heißt, wenn der Tag abgeschlossen ist.



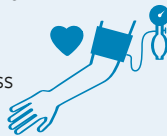
## 2 Vor der Messung zur Ruhe kommen!

Vor der Messung kurz entspannen. Dabei nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Die letzte körperliche Anstrengung sollte beim Messen mindestens 30 Minuten zurückliegen.



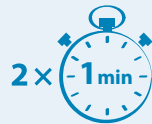
## 3 Manschette auf Herzhöhe anlegen

Während der Messung entspannt angelehnt auf einem Stuhl sitzen mit beiden Füßen auf dem Boden. Die Manschette des Blutdruckgeräts muss so angelegt werden, dass sie auf Herzhöhe sitzt. Bei Handgelenkmanschetten empfiehlt es sich, den Arm (auf einem Kissen) auf den Tisch zu legen.



## 4 Zwei Messungen im Abstand von einer Minute

Es wird empfohlen, immer zweimal hintereinander im Abstand von einer Minute zu messen. Notieren Sie nur die Messwerte aus der zweiten Messung!



## 5 Blutdruckwerte dokumentieren

Notieren Sie die Werte morgens und abends eine Woche lang und bestimmen Sie den Wochendurchschnitt. Kontaktieren Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, wenn der Durchschnittswert über 135/85mmHg liegt.



Überreicht mit freundlicher Empfehlung von:

Stempel

#entdeckergesucht

# Ich mach's regelmäßig!

### Impressum

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®  
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention  
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg  
Telefon: 06221/58855-0, E-Mail: info@hochdruckliga.de  
www.hochdruckliga.de

Vorstand (nach § 26 BGB): Prof. Dr. Ulrich Wenzel (Vorsitzender), Prof. Dr. Joachim Weil (stv. Vorsitzender), Prof. Dr. Kristina Kusche-Vihrog, Prof. Dr. Florian Limbourg, Ines Petzold, Dr. Barbara Pfeilschifter (Geschäftsführerin), Prof. Prof. h.c. Dr. Markus van der Giet, Prof. Dr. Oliver Vonend, Prof. Dr. Elke Wühl  
Vereinsregister Mannheim, VR 330849, Steuer-Nummer: 32081/00422



In Kooperation mit



## Blutdruckmessen ist einfach. Machen Sie mit!

# Entdecker gesucht!

## Bluthochdruck geht uns alle an

Jede/r Dritte leidet unter Bluthochdruck, **aber 30% der Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung.**

Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor für Erkrankung und vorzeitigen Tod. Allein 54% der Schlaganfälle und 47% der ischämischen Herzerkrankungen (Herzschwäche, Herzinfarkt) gehen auf das Konto von Bluthochdruck. Auch Nierenschädigungen bis hin zum Totalausfall der Organfunktion, Erektionsstörungen, Demenzerkrankungen, ja sogar Erblindungen, zählen zu den Langzeitfolgen.

## Blutdruckmessen ist einfach

Das müsste nicht sein, denn: Blutdruckmessen ist einfach! In diesem Faltblatt finden Sie Tipps zur Blutdruckmessung und die Möglichkeit, einfach und praktisch Ihre Messwerte zu dokumentieren.

## Machen Sie mit!

Wir suchen mutige Menschen, die ihre Blutdruckwerte messen und auch andere dazu motivieren, „Entdecker“ zu werden und den Blutdruck im Auge zu haben.

### Schritt 1

Messen Sie eine Woche lang nach der Anleitung Ihren Blutdruck und notieren Sie die Werte im Blutdruck-Wochenpass.

### Schritt 2

Berechnen Sie den Wochendurchschnitt und kontaktieren Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, wenn die Werte über 135/85 mmHg liegen.

### Schritt 3

Machen Sie ein Foto von sich mit unserem Faltblatt und posten Sie das Foto in den sozialen Medien mit **#entdecker gesucht**



**Danke, dass Sie uns unterstützen!**

# Blutdruckmessen ist einfach. Mein Blutdruck-Wochenpass

**So gehts:** Blutdruck über den Zeitraum einer Woche immer morgens und abends in Ruhe und immer zur selben Zeit messen. Werte notieren und am Ende der Messwoche aus allen Werten den Durchschnitt berechnen. Bei einem Wochendurchschnitt über 135/85mmHg die Ärztin bzw. den Arzt informieren.

**Ziel:**

**unter 135/85 mmHg**

(Wochendurchschnitt)

	morgens		abends	
	SYS	DIA	SYS	DIA
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
<b>Wochendurchschnitt</b>				

Alle Werte einer Spalte zusammenrechnen und durch 7 teilen.



Beim Messen ist Genauigkeit ein „Muss“. Viele im Handel erhältliche Blutdruckmessgeräte liefern jedoch nur unzuverlässige Werte. Die Deutsche Hochdruckliga prüft deshalb Blutdruckmessgeräte und verleiht ein Prüfsiegel für deren Messgenauigkeit.

Eine Liste der zertifizierten Blutdruckmessgeräte und viele weitere nützliche Informationen rund um das Thema Bluthochdruck finden Sie unter

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

