



# Richtig Blutdruckmessen in **5** einfachen Schritten

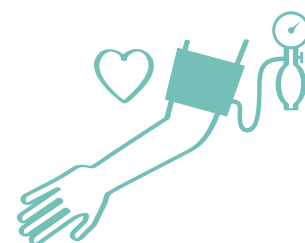
- 1** **Zweimal täglich messen – morgens und abends**  
Morgens heißt, bevor der Tag beginnt, abends heißt, wenn der Tag abgeschlossen ist.



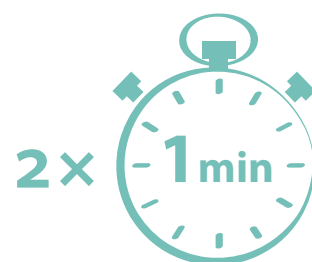
- 2** **Vor der Messung zur Ruhe kommen!**  
Vor der Messung kurz entspannen. Dabei nicht telefonieren, Nachrichten tippen oder fernsehen. Die letzte körperliche Anstrengung sollte beim Messen mindestens 30 Minuten zurückliegen.



- 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 durchführen**  
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.

