

Richtig Blutdruckmessen in 5 einfachen Schritten

Hochdruckliga



1 **2-mal täglich messen – morgens und abends**
Vor dem Start in den Tag und bevor der Tag zu Ende geht.



2 **Vor der Messung zur Ruhe kommen**
Kurz entspannen, keine anderen Aktivitäten während der Messung. Nach körperlicher Anstrengung vorher 30 Min. warten.



3 **Manschette auf Herzhöhe anlegen**
Entspannt auf einem Stuhl sitzen, mit beiden Füßen auf dem Boden. Bei Oberarmgeräten Manschette auf Herzhöhe anlegen, Handgelenkgeräte auf der Brust ablegen.



4 **2 Messungen im Abstand von mindestens 1 Minute**
Die Messwerte aus beiden Messungen notieren!



5 **Blutdruck-Tagebuch führen**
7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) dokumentieren und mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.



Mit Werten unter **135/85 mmHg** ist alles im grünen Bereich.
Mehr zur Selbstmessung unter ► www.hochdruckliga.de



Blutdruckmessgeräte

mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®

Oberarm

Beurer

BM 26 (*), BM 27 (*), BM 28 (*),
BM 35 (*), BM 40, BM 53(*), BM 55,
BM 58 (*), BM 81 easyLock, BM 85,
Medel SENSE (*), SBM 18 (*), SBM 22 (*)

boso BOSCH + SOHN

boso-medicus family (K)
boso-medicus smart (K)
boso-medicus uno (K)

Hartmann

Tensoval® comfort
Tensoval® duo control
Veroval® compact BPU 22 (*)
Veroval® compact + BPU 26 (*)
Veroval® duo control (*)
Veroval® EKG-BPM (*)
Veroval® upper arm blood pressure
monitor (*)

OMRON

M300 (K), M400 Comfort (*),
M400 Intelli IT (*), M500 Intelli IT (*),
X3 Comfort (*), X4 Smart (*),
X7 Smart (*)

Uebe

visomat® comfort 20/40 (*)

WEPA

aponorm® Basis Control (4G) (*, K)
aponorm® Basis Control
PLUS (4G) (*, K)
aponorm® Basis Plus Bluetooth (*, K)
aponorm® Professionell Control (*, K)
aponorm® Professionell Touch (*, K)

Handgelenk

Hartmann

Tensoval mobil IV

WEPA

aponorm® Mobil Basis (*)
aponorm® Mobil Slim

Ein mit (*) gekennzeichnetes Gerät ist technisch baugleich mit einem validierten anderen Messgerät. Ein mit (K) gekennzeichnetes Gerät ist auch lieferbar mit kleiner Manschette, geeignet ab 17 cm Oberarm-Umfang.

