

Richtig Blutdruckmessen in 5 einfachen Schritten.

Hochdruckliga



1 **Zweimal täglich messen – morgens und abends**

Vor dem Start in den Tag und vor dem Schlafengehen.



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, Manschette auf Herzhöhe, bei Handgelenksmanschetten Arm auf den Tisch.



4 **Zwei Messungen im Abstand von einer Minute**

Nur die Messwerte aus der zweiten Messung notieren!



5 **Blutdruckwerte dokumentieren**

1 Woche lang Werte morgens und abends notieren und Wochendurchschnitt bestimmen. Zielwert: unter 135/85 mmHg.



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

boso BOSCH + SOHN

boso-medicus family
boso-medicus smart
boso-medicus uno

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 (*)

Handgelenk

Hartmann

Tensoval mobil IV

WEPA

aponorm® Mobil Basis (*)
aponorm® Mobil Slim

OMRON

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

Sanitas

SBM 18 (*), SBM 22 (*)

Uebe

visomat® comfort 20/40 (*)

WEPA

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

Ein mit (*) gekennzeichnetes Gerät ist technisch baugleich
mit einem validierten anderen Messgerät.

