

Mehr Infos

Weitere Informationen rund um das Thema Blutdruck finden sie auf www.tk.de, Webcode **130390**.
Unter dem Webcode **049384** können Sie sich diesen Pass auch downloaden.

Besuchen Sie uns auch auf:



Blutdruck unter Kontrolle?

Was ist normal, was ist zu hoch?

Blutdrucktabelle für Erwachsene

	Systolisch (mmHg)	Diastolisch (mmHg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Hochnormal	130-139	85-89
Hochdruck	ab 140	ab 90
Leicht	140-159	90-99
Mittelschwer	160-179	100-109
Schwer	ab 180	ab 110

Wie ist der Puls? Auch die Pulsfrequenz kann das eigene Befinden dokumentieren. Bei normaler Körperruhe bedeutet das:

Pulsschläge pro Minute (Mittelwert)

Männer	Frauen
62-70/min	75/min

Bitte bedenken Sie: Nur ein Arzt kann Ihre individuellen Messwerte richtig deuten. Wenn Sie Medikamente für Ihren Blutdruck einnehmen, setzen Sie diese nie selbstständig ab oder verändern die Dosierung.

Wichtige Anmerkungen zum Test

- Bitte beachten Sie, dass Ihr Blutdruck unmittelbar nach größerer Körperanstrengung, bei Aufregung oder seelischer Belastung erhöhte Werte anzeigen kann. Dies gilt auch für die Pulsfrequenz. Gönnen Sie sich daher vor dem Messen eine Ruhepause. Am besten: Blutdruck immer unter den gleichen Ruhebedingungen und zur selben Tageszeit messen.
- Ein einmalig erhöhter Blutdruckwert heißt noch nicht, dass ein krankhafter Blutdruck vorliegen muss.
- Der Blutdruck kann an beiden Armen unterschiedlich sein. Ist dies der Fall, sollte immer am Arm mit den höheren Werten gemessen werden.
- Wenn Ihre Werte bei mehrfacher Messung ständig über Normal liegen, dann sollten Sie einen Arzt konsultieren.



Für Ihre Werte

Tragen Sie Ihre gemessenen Werte immer in diesen Blutdruckpass ein. Mithilfe der Grafik können Sie so auf einen Blick erkennen, wie sich Ihr Blutdruck entwickelt. Hier finden

Sie ein Beispiel für 2x tägliches Blutdruckmessen. Sie können natürlich auch seltener oder öfter gemessene Werte individuell eintragen. Und: Prüfen Sie regelmäßig.

Ihre Daten

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Datum	3.1.		4.1.		5.1.															
Uhrzeit	7:10	20:00	7:00	19:45	7:15	20:10														
Oberer Wert (Systolisch)	140	135	130	125	140	135														
Unterer Wert (Diastolisch)	90	85	82	80	85	80														
Puls/min	66	70	68	72	65	70														

