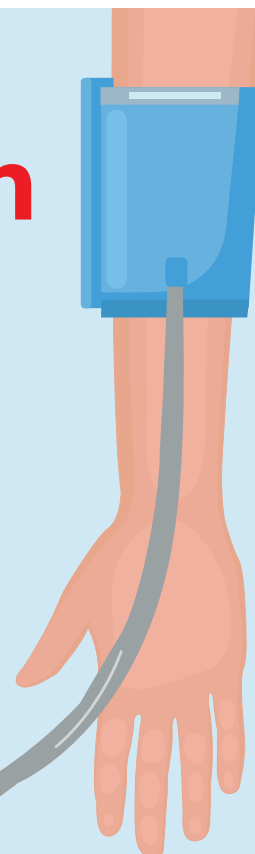


# Blutdruck-Tagebuch



Der Blutdruck ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor und kann Aufschluss über den Zustand Ihres Herz-Kreislauf-Systems geben. Er setzt sich aus zwei Werten zusammen: dem systolischen Wert, der den Druck in den Arterien beim Herzschlag misst, und dem diastolischen Wert, der den Druck während der Entspannungsphase des Herzens angibt. Ein normaler Blutdruck liegt bei etwa 120/80 mmHg. Sowohl zu hohe als auch zu niedrige Werte können gesundheitliche Probleme verursachen. Bluthochdruck erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, während niedriger Blutdruck zu Schwindel oder Müdigkeit führen kann.

Da der Blutdruck durch verschiedene Faktoren wie Stress, Ernährung, Bewegung oder Medikamente beeinflusst werden kann, ist es sinnvoll, ihn regelmäßig zu messen. So können Veränderungen frühzeitig erkannt und mögliche gesundheitliche Probleme vermieden werden. Um möglichst genaue Werte zu erhalten, sollten Sie sich vor jeder Messung mindestens fünf Minuten entspannen. Nehmen Sie dabei eine aufrechte Sitzposition ein, lehnen Sie sich mit geradem Rücken an eine Stuhllehne, stellen Sie beide Füße flach auf den Boden und legen Sie den Arm, an dem Sie die Messung durchführen, entspannt auf eine Tischplatte. Alternativ können Sie den Blutdruck auch im Liegen messen. Achten Sie darauf, dass die Manschette des Messgeräts etwa zwei Zentimeter

über der Ellenbeuge sitzt und weder zu locker noch zu fest angelegt ist. Verwenden Sie nach Möglichkeit ein geprüftes Oberarm-Blutdruckmessgerät, da dieses in der Regel ein genaueres Ergebnis liefert als ein Messgerät für das Handgelenk. Idealerweise messen Sie Ihren Blutdruck zweimal täglich, morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Um Schwankungen zu minimieren, sollten Sie während der Messung nicht sprechen oder sich bewegen. Da Blutdruckwerte variieren können, empfiehlt es sich, stets zwei Messungen mit einer kurzen Pause dazwischen durchzuführen und den Durchschnittswert zu notieren.

Das regelmäßige Dokumentieren Ihrer Blutdruckwerte hilft Ihnen, Veränderungen zu erkennen und mögliche Zusammenhänge mit Ihrem Lebensstil zu verstehen. Ein Blutdruck-Tagebuch ermöglicht es Ihnen, langfristige Trends nachzuvollziehen und Ihrem Arzt wichtige Informationen zur Verfügung zu stellen. Falls Sie über einen längeren Zeitraum auffällige Werte feststellen, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt besprechen.

Das Blutdruck-Tagebuch können Sie unkompliziert ausdrucken, indem Sie dem Druckauftrag einfach eine beliebige Anzahl an zu druckenden Seiten mitgeben. Alternativ können Sie die interaktive Version auf Ihren mobilen Endgeräten nutzen.

| Name: |         |                     |      |             |             |
|-------|---------|---------------------|------|-------------|-------------|
| Datum | Uhrzeit | Blutdruck (Sys/Dia) | Puls | Bemerkungen | Medikamente |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |
|       |         |                     |      |             |             |

**Tägliche Notizen:**  
z.B. außergewöhnliche Aktivitäten, Stress, Ernährung, die den Blutdruck beeinflusst haben könnten

---

---

---

---

---

---

---

---

**Durchschnittswerte:**  
Bitte notieren Sie am Ende der Woche Ihre Werte.

|                       |                        |                          |
|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| Durchschnitt Systole: | Durchschnitt Diastole: | Durchschnittlicher Puls: |
|-----------------------|------------------------|--------------------------|