

## Tipps zur Blutdruckmessung

- Die Messung sollte mit einer 3-5 minütigen Ruhepause begonnen werden.
- Es sollte keine körperliche oder geistige Anspannung vor der Messung erfolgen.
- Eine Stunde vor der Messung sollte nicht geraucht und kein Alkohol zu sich genommen werden.
- Schreiben Sie die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente auf.
- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung am Messarm.
- Die Messung sollte auf Höhe des Herzens in sitzender oder liegender Körperlage stattfinden.
- Schreiben Sie die abgelesenen Werte ohne Auf- und Abrundung auf.
- Der Abstand zwischen zwei Messungen sollte mindestens 1 Minute betragen.

## Dieser Blutdruckpass gehört:

Frau/Herrn

Adresse

Körpergröße

Gewicht

Besondere Hinweise

Behandelnde Ärztin/  
Behandelnder Arzt





