DR. LANG ONLINEPRAXIS

Name: _____

Mein Blutdruck-Tagebuch

7 Tage · morgens und abends · jeweils zwei Messungen

Zielblutdruck: **unter 135 / 85 mmHg**

(individuelles Ziel mit dem Arzt klären)

WIE SIE SITZEN

- **Rückenunterstützung**
- **Manschette auf Herzhöhe**
  ca. 2–3 cm über der Ellenbeuge
- **Arm liegt entspannt auf Tisch**
  unbekleidet, Manschette anpassen
- **Validiertes Oberarm-Messgerät**
- **Beide Füße flach auf den Boden**

WIE SIE VORBEREITEN

- **30 Min. vorher kein Kaffee,**
  nicht rauchen, kein Sport, nichts essen
- **Ruhiges Umfeld**
- **Angenehme Temperatur**
- **5 Minuten Ruhe vor der Messung**
- **Während und zwischen den**
  Messungen nicht sprechen

2 Messungen im Abstand von mind. 1 Minute		MORGENS				ABENDS			
		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung		Werte der 1. Messung		Werte der 2. Messung	
	Datum	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Tag 1									
Tag 2									
Tag 3									
Tag 4									
Tag 5									
Tag 6									
Tag 7									