Haben Sie Ihren Blutdruck unter Kontrolle?

Was ist normal, was ist zu hoch?
Blutdrucktabelle für Erwachsene:

	Systolisch (mmHg)		**Diastolisch** (mmHg)
Optimal	< 120	und	< 80
Normal	< 130	und	< 85
Hochnormal	130-139	oder	85-89
Hochdruck	**ab 140**		**ab 90**
leicht	140-159	oder	90-99
mittelschwer	160-179	oder	100-109
schwer	ab 180	oder	ab 110

Wie ist der Puls?

Auch die Pulsfrequenz kann das eigene Befinden dokumentieren. Bei normaler Körperruhe bedeutet das: Pulsschläge pro Minute (Mittelwert)

10 Jahre	14 Jahre	Männer	Frauen
90/min	85/min	62-70/min	75/min

Übertragen Sie Ihre gemessenen Werte immer in Ihren persönlichen Blutdruck-Kontrollpass.
Und: Prüfen Sie regelmäßig.

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.

Blutdruck-/Pulsfrequenz-Kontrolle

Datum	Uhrzeit	systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	Puls-frequenz/ min

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.

10.2/118 5/2010

Blutdruck-Kontrollpass

Name

Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Techniker Krankenkasse

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.

10.2/118 5/2010

Blutdruck-Kontrollpass

Name

Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Techniker Krankenkasse

Haben Sie Ihren Blutdruck unter Kontrolle?

Was ist normal, was ist zu hoch?
Blutdrucktabelle für Erwachsene:

	Systolisch (mmHg)		**Diastolisch** (mmHg)
Optimal	< 120	und	< 80
Normal	< 130	und	< 85
Hochnormal	130-139	oder	85-89
Hochdruck	**ab 140**		**ab 90**
leicht	140-159	oder	90-99
mittelschwer	160-179	oder	100-109
schwer	ab 180	oder	ab 110

Wie ist der Puls?

Auch die Pulsfrequenz kann das eigene Befinden dokumentieren. Bei normaler Körperruhe bedeutet das: Pulsschläge pro Minute (Mittelwert)

10 Jahre	14 Jahre	Männer	Frauen
90/min	85/min	62-70/min	75/min

Übertragen Sie Ihre gemessenen Werte immer in Ihren persönlichen Blutdruck-Kontrollpass.
Und: Prüfen Sie regelmäßig.

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.

Blutdruck-/Pulsfrequenz-Kontrolle

Datum	Uhrzeit	systolisch (oberer Wert)	diastolisch (unterer Wert)	Puls-frequenz/ min