

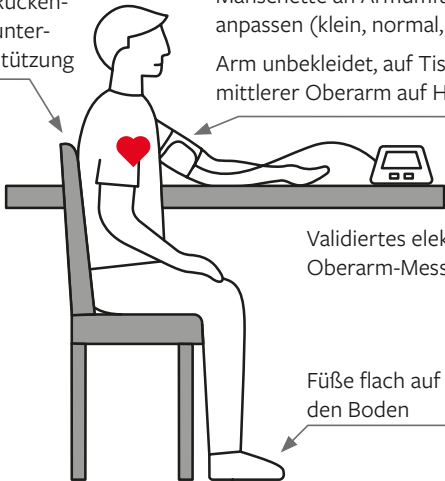
# Mein Blutdruck-Tagebuch

Hochdruckliga



Name: \_\_\_\_\_

Rücken-  
unter-  
stützung



Manschette an Armumfang  
anpassen (klein, normal, groß)

Arm unbedeckt, auf Tisch liegend,  
mittlerer Oberarm auf Herzhöhe

Validiertes elektronisches  
Oberarm-Messgerät

Füße flach auf  
den Boden



30 Minuten vorher nicht rauchen, kein  
Kaffee, keine Nahrung, kein Sport



Ruhiges Umfeld



Angenehme Temperatur



5 Minuten Ruhe vor der Messung



Während und zwischen den  
Messungen nicht sprechen

