

**Blutdruck-Protokoll**

Datum	morgens	abends	Datum	morgens	abends

- Der Blutdruck sollte nicht mehr als **140/90** betragen. **Der ideale Wert ist 120/70!**
- Für Diabetiker und Patienten mit einer Herz- oder Gefäßerkrankung werden Blutdruckwerte **unter 130/80** empfohlen.
- Gemessen wird **im Sitzen in Ruhe** (mind. 5 Minuten warten).
- Wir empfehlen Blutdruckmessungen **einmal pro Woche 2x täglich, eine Woche vor dem Arztbesuch jeden Tag** (z. B. morgens an der Bettkante, abends in Ruhe im Sitzen)!

**Blutdruck-Protokoll**

Datum	morgens	abends	Datum	morgens	abends

- Der Blutdruck sollte nicht mehr als **140/90** betragen. **Der ideale Wert ist 120/70!**
- Für Diabetiker und Patienten mit einer Herz- oder Gefäßerkrankung werden Blutdruckwerte **unter 130/80** empfohlen.
- Gemessen wird **im Sitzen in Ruhe** (mind. 5 Minuten warten).
- Wir empfehlen Blutdruckmessungen **einmal pro Woche 2x täglich, eine Woche vor dem Arztbesuch jeden Tag** (z. B. morgens an der Bettkante, abends in Ruhe im Sitzen)!

