Blutdrucktabelle

4 Wochen · morgens und abends · systolisch, diastolisch, Puls

RemMedy

Kostenlose Vorlage · https://remmedy.70six.de/blutdrucktabelle/

NAME

ZEITRAUM VON · BIS

ZIELWERT LAUT ARZT/ÄRZTIN

BLUTDRUCKMEDIKAMENTE · EINNAHMEZEIT

MESSGERÄT · ARM (LINKS/RECHTS)

So misst du richtig

- 5 Minuten ruhig sitzen, Rücken angelehnt, Füße am Boden, Arm auf Herzhöhe.
- 30 Minuten vorher kein Kaffee, Nikotin, Sport. Nicht sprechen.
- Morgens vor Medikamenten und Frühstück, abends vor dem Abendessen.
- Zweimal im Abstand von 1–2 Minuten messen, beide Werte oder den Mittelwert notieren.
- Passende Manschettengröße am Oberarm, immer derselbe Arm.

Quelle: ESH-Leitlinie 2023 (Mancia et al., J Hypertens 2023) · Deutsche Hochdruckliga e. V.

Blutdruckwerte einordnen (Praxismessung, Erwachsene)

Kategorie	systolisch (mmHg)		diastolisch (mmHg)
Optimal	< 120	und	< 80
Normal	120–129	und/oder	80–84
Hochnormal	130–139	und/oder	85–89
Hypertonie Grad 1	140–159	und/oder	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179	und/oder	100–109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	und/oder	≥ 110

Für Selbstmessungen zu Hause gilt ein Mittelwert ab 135/85 mmHg als erhöht (ESH 2023). Die Einordnung übernimmt dein Arzt oder deine Ärztin, diese Tabelle ist kein medizinischer Rat. Bei Werten über 180/110 mmHg mit Beschwerden wie Brustschmerz, Atemnot oder Sehstörungen ärztliche Hilfe holen.

Woche 1

Datum	Morgens			Abends			Notizen Beschwerden, Stress, Sport, Medikament vergessen …
	Sys	Dia	Puls	Sys	Dia	Puls	
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Ø Woche							

Woche 2

Datum	Morgens			Abends			Notizen Beschwerden, Stress, Sport, Medikament vergessen …
	Sys	Dia	Puls	Sys	Dia	Puls	
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Ø Woche							

Blutdrucktabelle

4 Wochen · morgens und abends · systolisch, diastolisch, Puls

RemMedy

Kostenlose Vorlage · https://remmedy.70six.de/blutdrucktabelle/

NAME

ZEITRAUM VON · BIS

Woche 3

Datum	Morgens			Abends			Notizen Beschwerden, Stress, Sport, Medikament vergessen …
	Sys	Dia	Puls	Sys	Dia	Puls	
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Ø Woche							

Woche 4

Datum	Morgens			Abends			Notizen Beschwerden, Stress, Sport, Medikament vergessen …
	Sys	Dia	Puls	Sys	Dia	Puls	
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Ø Woche							

Zusammenfassung für den Arzttermin

Durchschnitt morgens (Sys/Dia/Puls)

Durchschnitt abends (Sys/Dia/Puls)

Höchster · niedrigster Wert

Anzahl Messungen · ausgelassene Tage

Fragen und Beobachtungen für den Termin

Private Dokumentationshilfe, kein medizinischer Rat. Werte bitte gemeinsam mit Arzt oder Ärztin besprechen; Medikamente nicht eigenständig ändern.