



Warum ist mein Blutdruck wichtig?

Eine optimale Blutdruckeinstellung verringert das Herzinfarktrisiko um 25%. Die Zahl der Schlaganfälle wird um 40%, das Risiko für eine Herzschwäche oder eine Nierenfunktionsstörung um mehr als 50% reduziert.

Wann ist mein Blutdruck gut eingestellt?

Wenn von 30 Messungen mindestens 24 unter 135/85 mmHg liegen. Bei Herzschwäche und Zuckerkrankheit sind noch tiefere Werte anzustreben.

Was kann ich zu einer guten Blutdruckeinstellung beitragen?

Neben der regelmäßigen Einnahme der Medikamente führen vor allem salzarme Kost, Gewichtsnormalisierung und regelmäßiges Ausdauertraining zu einer Senkung des Blutdrucks.

Anz.	Datum	Zeit	bis 135/85	über 135/85	Puls
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Anz.	Datum	Zeit	bis 135/85	über 135/85	Puls
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Anz.	Datum	Zeit	bis 135/85	über 135/85	Puls
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					

Anz.	Datum	Zeit	bis 135/85	über 135/85	Puls
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					