



## BLUTHOCHDRUCK - HÖREN SIE AUF IHR HERZ!

### So messen Sie Ihren Blutdruck richtig (mit Oberarmmanschette)

- Vermeiden Sie körperliche Anstrengung vor der Messung.
- Vor der Blutdruckmessung sollten Sie ca. fünf Minuten ruhig sitzen.
- Messen Sie zweimal täglich (z. B. morgens und abends).
- Vermeiden Sie enge Kleidung, da der Oberarm nicht durch Ärmel eingeengt sein sollte.
- Messen Sie den Blutdruck in sitzender Position (Herzhöhe).
- Legen Sie die Manschette am Oberarm an, der Rand der Manschette soll ca. 2 – 3 cm über der Ellenbeuge fixiert werden.
- Legen Sie die Manschette nicht zu locker an, zwischen dem Oberarm und der Manschette sollte ein Finger breit Platz sein.
- Der Luftschnlauch und das eingenähte Mikrofon sollten sich auf der Oberarminnenseite, direkt über der Arterie befinden.
- Nun starten Sie die Messung. Während der Messung sollten Sie weder reden, noch sich bewegen.
- Tragen Sie die gemessenen Werte in ein Tagebuch ein und nehmen Sie dieses zu Ihrem behandelnden Arzt mit.



Fotos: © Kurhan, Von Schonertagen, Sven Hoppe - Fotolia

**WICHTIG! Lassen Sie Ihr eigenes Blutdruckmessgerät alle zwei Jahre mess-technisch kontrollieren, entweder durch den Hersteller oder im Fachgeschäft!**