

# Mein persönlicher Blutdruckpass

Name \_\_\_\_\_

Überreicht durch \_\_\_\_\_

Weitere Blutdruckpässe können Sie über unsere Website [www.genericon.at](http://www.genericon.at) unter „Service für Sie“ oder über den QR-Code downloaden.



## Blutdruck richtig messen

- ▶ Geprüftes automatisches Blutdruckmessgerät und richtige Manschettengröße verwenden
- ▶ **Korrektes Anlegen der Manschette:** fest anliegend, nicht über der Kleidung, 2-3 cm oberhalb des Ellbogens, mit der Markierung an der richtigen Stelle, immer am gleichen Arm
- ▶ **5 Minuten Ruhe vor den Messungen** (z.B. Zeitung lesen, entspannt und ruhig sitzen)
- ▶ **Sprechen Sie** in der Wartephase und während der Messung **nicht**.
- ▶ **Arm** am Tisch aufstützen und während der Messung **nicht bewegen**.
- ▶ **Messen Sie im Abstand** von 1 bis 2 Minuten zweimal Ihren Blutdruck und schreiben Sie den Durchschnittswert auf.
- ▶ Wenn blutdrucksenkende Medikamente eingenommen werden, messen Sie am besten morgens vor der Tabletteneinnahme.

Quelle: <https://www.hochdruckliga.at/interessierte/richtig-blutdruck-messen/>

## Einteilung des Blutdrucks

(Angaben in mmHg)

Kategorie	systolisch	diastolisch
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	120 - 129	80 - 84
Hochnormal	130 - 139	85 - 89
Leichter Bluthochdruck (Grad 1)	140 - 159	90 - 99
Mittelschwerer Bluthochdruck (Grad 2)	160 - 179	100 - 109
Schwerer Bluthochdruck (Grad 3)	180 und darüber	110 und darüber

**ACHTUNG:** Bei der Selbstmessung beginnt leichter Bluthochdruck bereits bei 135/85 mmHg.

Quelle: Weber, T., Arbeiter, K., Ardeit, F. et al. Österreichischer Blutdruckkonsens 2019. Wien Klin Wochenschr 131, 489–590 (2019). <https://doi.org/10.1007/s00508-019-01565-0>  
2024\_07\_Blutdruckpass\_SA\_H\_01

Für eine erfolgreiche Diät ist es unbedingt erforderlich, Normalgewicht anzustreben und Salzverbrauch sowie Fettkonsum zu reduzieren.

Bitte halten Sie sich genau an die Anordnungen:

- ▶ **regelmäßige Blutdruckkontrolle**
- ▶ **Übergewicht abbauen**
- ▶ **wenig Kochsalz verwenden**
- ▶ **Fleischkonsum einschränken**
- ▶ **Rauchen einstellen**
- ▶ **Alkohol meiden**
- ▶ **regelmäßige Bewegung**

Autorin: Julia Melmer, Diplomierte Ernährungstrainerin  
In Kooperation mit dem Institut für Gesundheitsförderung, 8501 Lieboch

- VORSICHT**
- ALKOHOLFREIE GETRÄNKE**  
Softdrinks, Fruchtsäfte, Kaffee
  - BROT & BACKWAREN**  
Blätterteig, Kekse
  - FLEISCH & FLEISCHWAREN/FISCH**  
Gebackene Speisen aller Art
  - GEMÜSE-/OBSTKONSERVEN**  
Essiggemüse, Oliven, Kapern, Marmeladen
- HALT**
- ALKOHOLISCHE GETRÄNKE**  
Bier, Rotwein, Weißwein, Spirituosen, Liköre
  - BROT & BACKWAREN**  
Salzgebäck, Weißmehlgebäck
  - FETTE & ÖLE**  
Butter & Öle in gr. Mengen, Grammeln, Mayonnaise, Schweineschmalz, Speck, Verhackert, Kokosfett, Palmfett
  - FLEISCH & FLEISCHWAREN**  
Fette & salzige Wurstsorten, Pökelwaren
  - GEWÜRZE**  
Kräutersalz, Salz & Suppengewürze, salzhaltige Gewürzmischungen, Fertiggerichte
  - KARTOFFELN**  
Fertiggerichte, Kartoffelchips, Salzkartoffeln, Pommes, Kroketten
  - MILCH & MILCHPRODUKTE**  
Schlagobers, fette & salzige Milchprodukte (z.B. Käse), Pudding, Fruchtjogurt
  - SÜSSWAREN**  
Schokolade, Mehlspeisen aller Art, Eis
  - NÜSSE**  
Gesalzene Erdnüsse, Knabbergebäck, Pistazien



Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Wert > 130/85 mmHg	Puls
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Wert > 130/85 mmHg	Puls
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Wert > 130/85 mmHg	Puls
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Wert > 130/85 mmHg	Puls
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	

Datum	Uhrzeit	Blutdruck	Wert > 130/85 mmHg	Puls
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	
	:	/	<input type="checkbox"/>	

DOSIERUNG	Abends				
	Mittags				
Morgens					
MEDIKAMENT					

Bitte halten Sie die verordnete Dosierung genau ein.