



Dr. med. univ. Markus Moser

Kardiologische Privatpraxis

Checkliste Blutdruck messen

Wie messe ich zuhause den Blutdruck richtig?

Bitte gehen Sie so vor:

- ✓ Aufrecht sitzen, mit beiden Füßen auf dem Boden
- ✓ Der Arm soll entspannt sein und sich auf Herzhöhe befinden
- ✓ 5 Minuten abwarten und nur atmen (nicht telefonieren, tippen oder fernsehen)
- ✓ Dreifach-Messung: Dreimal in Folge den Blutdruck messen und alle Messungen notieren

Wenn Sie Ihren Blutdruck regelmäßig oder täglich messen, achten Sie bitte darauf, dass Sie immer zur gleichen Zeit messen, damit die Daten vergleichbar sind.



Dr. med. univ. Markus Moser

Kardiologische Privatpraxis

Friedrichstrasse 115, 10117 Berlin

Tel 0179/4370234

Fax 030/62850046

www.kardiopraxis-berlin.de

info@kardiopraxis-berlin.de