

# Richtig Blutdruckmessen in 5 einfachen Schritten

Hochdruckliga



**1** **2-mal täglich messen – morgens und abends**  
Vor dem Start in den Tag und bevor der Tag zu Ende geht.



**2** **Vor der Messung zur Ruhe kommen**  
Kurz entspannen, keine anderen Aktivitäten während der Messung. Nach körperlicher Anstrengung vorher 30 Min. warten.



**3** **Manschette auf Herzhöhe anlegen**  
Entspannt auf einem Stuhl sitzen, mit beiden Füßen auf dem Boden. Bei Oberarmgeräten Manschette auf Herzhöhe anlegen, Handgelenkgeräte auf der Brust ablegen.



**4** **2 Messungen im Abstand von mindestens 1 Minute**  
Die Messwerte aus beiden Messungen notieren!



**5** **Blutdruck-Tagebuch führen**  
7 Tage lang die Werte (2 morgens und 2 abends) dokumentieren und mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.



Mit Werten unter **135/85 mmHg** ist alles im grünen Bereich.  
Mehr zur Selbstmessung unter ► [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)



# Blutdruckmessgeräte

mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga e.V. DHL®

## Oberarm

### Beurer

BM 26 (\*), BM 27 (\*), BM 28 (\*),  
BM 35 (\*), BM 40, BM 53(\*), BM 55,  
BM 58 (\*), BM 81 easyLock, BM 85,  
Medel SENSE (\*), SBM 18 (\*), SBM 22 (\*)

### boso BOSCH + SOHN

boso-medicus family (K)  
boso-medicus smart (K)  
boso-medicus uno (K)

### Hartmann

Tensoval® comfort  
Tensoval® duo control  
Veroval® compact BPU 22 (\*)  
Veroval® compact + BPU 26 (\*)  
Veroval® duo control (\*)  
Veroval® EKG-BPM (\*)  
Veroval® upper arm blood pressure  
monitor (\*)

### OMRON

M300 (K), M400 Comfort (\*),  
M400 Intelli IT (\*), M500 Intelli IT (\*),  
X2 Smart+ (\*), X3 Comfort (\*),  
X4 Smart (\*), X7 Smart (\*)

### Uebe

visomat® comfort 20/40 (\*)

### WEPA

aponorm® Basis Control (4G) (\*, K)  
aponorm® Basis Control  
PLUS (4G) (\*, K)  
aponorm® Basis Plus Bluetooth (\*, K)  
aponorm® Professionell Control (\*, K)  
aponorm® Professionell Touch (\*, K)

## Handgelenk

### Hartmann

Tensoval mobil IV

### WEPA

aponorm® Mobil Basis (\*)  
aponorm® Mobil Slim

Ein mit (\*) gekennzeichnetes Gerät ist technisch baugleich mit einem validierten anderen Messgerät. Ein mit (K) gekennzeichnetes Gerät ist auch lieferbar mit kleiner Manschette, geeignet ab 17 cm Oberarm-Umfang.

