Blutdrucktabelle zum Eintragen: Messprotokoll für eine Woche

Name (optional): _____ Woche vom: _____ Messgerät: _____

So messen Sie richtig: eine Woche lang morgens und abends, jedes Mal zweimal mit einer Minute Pause. Beide Werte eintragen.

1. Ein geprüftes Gerät mit Manschette am Oberarm verwenden.
2. 30 Minuten vorher nicht rauchen, keinen Kaffee trinken, nicht essen und keinen Sport treiben.
3. Auf einem Stuhl mit Rückenlehne sitzen, die Füße flach auf dem Boden, die Beine nicht übereinandergeschlagen.
4. Den Arm frei machen und auf den Tisch legen, die Manschette auf Herzhöhe, zwei Querfinger oberhalb der Ellenbeuge.
5. Fünf Minuten ruhig sitzen, während der Messung nicht sprechen und nicht bewegen.
6. Zweimal messen, mit einer Minute Pause, und beide Werte notieren.

		1. MESSUNG		2. MESSUNG			
TAG	ZEIT	oben (systolisch)	unten (diastolisch)	oben (systolisch)	unten (diastolisch)	PULS	BEMERKUNG
Tag 1 Datum:	**morgens** Uhr:						
	abends Uhr:						
Tag 2 Datum:	**morgens** Uhr:						
	abends Uhr:						
Tag 3 Datum:	**morgens** Uhr:						
	abends Uhr:						
Tag 4 Datum:	**morgens** Uhr:						
	abends Uhr:						
Tag 5 Datum:	**morgens** Uhr:						
	abends Uhr:						
Tag 6 Datum:	**morgens** Uhr:						
	abends Uhr:						
Tag 7 Datum:	**morgens** Uhr:						
	abends Uhr:						

Nach der Woche: Tragen Sie alle Werte in den Blutdruckrechner ein, er bildet daraus den Mittelwert und ordnet ihn ein: www.bmi-rechner.net/blutdruck.htm. Bei Messung zu Hause beginnt Bluthochdruck ab einem Mittelwert von 135/85 mmHg (ESH 2023). Nehmen Sie das Protokoll mit in die Arztpraxis.

Mittelwert der Woche

oben _____ unten _____ mmHg

Werte in mmHg, „oben“ = systolisch, „unten“ = diastolisch. Das Protokoll dient der Orientierung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Beratung. Quellen: Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL): Blutdruckmessung, abgerufen am 19.10.2026, https://www.hochdruckliga.de/betroffene/blutdruckmessung; Leitfaden 2023 Hypertonie-Leitlinien, Kurzfassung der ESH-Leitlinie 2023 (ESH 2023). Quellen zuletzt abgeglichen am 26.10.2026 von der Redaktion BMI-Rechner.net.