

Ihr Blutdruck: _____
Name

Datum	Uhrzeit	systolischen	diastolisch	Puls

Was ist Bluthochdruck?

Der ideale ideale Blutdruck liegt laut Empfehlung bei 140/90 mmHg. Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine krankhafte Steigerung des Drucks in den Arterien auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und eine diastolischen Wert über 90 mmHg. Bei leicht erhöhtem Blutdruck reicht oft schon eine konsequente Änderung im Lebensstil aus, um den Blutdruck nachhaltig zu senken.

Ihr Blutdruck: _____
Name

Datum	Uhrzeit	systolischen	diastolisch	Puls

Was ist Bluthochdruck?

Der ideale ideale Blutdruck liegt laut Empfehlung bei 140/90 mmHg. Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine krankhafte Steigerung des Drucks in den Arterien auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und eine diastolischen Wert über 90 mmHg. Bei leicht erhöhtem Blutdruck reicht oft schon eine konsequente Änderung im Lebensstil aus, um den Blutdruck nachhaltig zu senken.

Ihr Blutdruck: _____
Name

Datum	Uhrzeit	systolischen	diastolisch	Puls

Was ist Bluthochdruck?

Der ideale ideale Blutdruck liegt laut Empfehlung bei 140/90 mmHg. Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine krankhafte Steigerung des Drucks in den Arterien auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und eine diastolischen Wert über 90 mmHg. Bei leicht erhöhtem Blutdruck reicht oft schon eine konsequente Änderung im Lebensstil aus, um den Blutdruck nachhaltig zu senken.

Ihr Blutdruck: _____
Name

Datum	Uhrzeit	systolischen	diastolisch	Puls

Was ist Bluthochdruck?

Der ideale ideale Blutdruck liegt laut Empfehlung bei 140/90 mmHg. Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine krankhafte Steigerung des Drucks in den Arterien auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und eine diastolischen Wert über 90 mmHg. Bei leicht erhöhtem Blutdruck reicht oft schon eine konsequente Änderung im Lebensstil aus, um den Blutdruck nachhaltig zu senken.