Name: _____ **geb. am:** _____

So messen Sie richtig:

- in Ruhe, d. h. 10 Minuten vorher sitzen und entspannen
- **3 - 7 x** pro Woche
- morgens **und** abends
- notieren und bei jedem Arztbesuch vorlegen!

Datum/Uhrzeit	Blutdruck mmHg	Puls
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	

Datum/Uhrzeit	Blutdruck mmHg	Puls
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	
	/	