

**Vordruck zum Erstellen eines Blutdruckprofils für 1 Woche**

**Messen Sie Ihren Blutdruck täglich 2 mal,  
in Ruhe, mit dem gleichen Messgerät,  
mit passender Manschette, die auf Herzhöhe sitzen soll,  
immer am gleichen Arm.**

**Notieren Sie die Uhrzeit und den ersten und zweiten Anzeigewert vom  
Blutdruckmessgerät.**

**1. Tag** □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**, □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**

**2. Tag** □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**, □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**

**3. Tag** □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**, □ □ □ □ **Uhr:**.....**RR:**...../.....**mmHg**

4. Tag □□□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg, □□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg

5. Tag □□□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg, □□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg

6. Tag □□□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg, □□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg

7. Tag □□□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg, □□□ Uhr:.....RR:...../.....mmHg

**Copyright Ernährungsberatung und –therapie Entdecke Gesundes**  
**[www.entdecke-gesundes.de](http://www.entdecke-gesundes.de)**

