

## Mein persönlicher Blutdruckpass

Name

Überreicht durch

Weitere Blutdruckpässe können Sie über unsere Website [www.genericon.at](http://www.genericon.at) unter „Service für Sie“ oder über den QR-Code downloaden.



Gesundheit  
für alle

## Blutdruck richtig messen



**Geprüftes automatisches Blutdruckmessgerät** mit richtiger Manschettengröße verwenden.



Messung in **ruhiger Umgebung**, 5 Minuten Ruhe vor der Messung, **Arm am Tisch abgestützt, Rücken angelehnt**.



**2x hintereinander** im Abstand von 1–2 Minuten messen.



Idealerweise 2x täglich messen, **morgens und abends** zur gleichen Uhrzeit.



**Werte mitschreiben** (Durchschnittswert pro Messzeitpunkt) und bei Arztbesuchen zeigen.

## Einteilung des Blutdrucks

(Angaben in mmHg)

Kategorie	systolisch	diastolisch
Nicht erhöhter Blutdruck	< 120	< 70
Erhöhter Blutdruck	120–139	70–89
Bluthochdruck (Hypertonie)	≥ 140	≥ 90

**ACHTUNG:** Bei der Selbstmessung spricht man ab 135/85 mmHg von Bluthochdruck.

Quelle: McEvoy JW et al., ESC Scientific Document Group. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension: Developed by the task force on the management of elevated blood pressure and hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and endorsed by the European Society of Endocrinology (ESE) and the European Stroke Organisation (ESO), Eur Heart J (2024) 45, 3912–4018.

© Riz - stock.adobe.com, 2025\_06\_Blutdruckpass\_SA\_H\_01

Für eine erfolgreiche Diät ist es unbedingt erforderlich, Normalgewicht anzustreben und Salzverbrauch sowie Fettkonsum zu reduzieren.

Bitte halten Sie sich genau an die Anordnungen:

- ▶ **regelmäßige Blutdruckkontrolle**
- ▶ **Übergewicht abbauen**
- ▶ **wenig Kochsalz verwenden**
- ▶ **Fleischkonsum einschränken**
- ▶ **Rauchen einstellen**
- ▶ **Alkohol meiden**
- ▶ **Stress vermeiden**
- ▶ **regelmäßige Bewegung**

Autorin: Julia Melmer, Diplomierte Ernährungstrainerin  
In Kooperation mit dem Institut für Gesundheitsförderung, 8501 Lieboch

VORSICHT

### ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Softdrinks, Fruchtsäfte, Kaffee

### BROT & BACKWAREN

Blätterteig, Kekse

### FLEISCH & FLEISCHWAREN/FISCH

Gebackene Speisen aller Art

### GEMÜSE-/OBSTKONSERVEN

Essiggemüse, Oliven, Kapern, Marmeladen

HALT

### ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Bier, Rotwein, Weißwein, Spirituosen, Liköre

### BROT & BACKWAREN

Salzgebäck, Weißmehlgebäck

### FETTE & ÖLE

Butter & Öle in gr. Mengen, Grammeln, Mayonnaise, Schweineschmalz, Speck, Verhackert, Kokosfett, Palmfett

### FLEISCH & FLEISCHWAREN

Fette & salzige Wurstsorten, Pökelfleisch

### GEWÜRZE

Kräutersalz, Salz & Suppengewürze, salzhaltige Gewürzmischungen, Fertiggerichte

### KARTOFFELN

Fertiggerichte, Kartoffelchips, Salzkartoffeln, Pommes, Kroketten

### MILCH & MILCHPRODUKTE

Schlagobers, fette & salzige Milchprodukte (z.B. Käse), Pudding, Fruchtojogurt

### SÜSSWAREN

Schokolade, Mehlspeisen aller Art, Eis

### NÜSSE

Gesalzene Erdnüsse, Knabbergebäck, Pistazien

Mein persönlicher  
Blutdruckpass

