



Bluthochdruck – Tabelle

Liebe Patientin, lieber Patient, mit dieser Tabelle erhalten Sie die Möglichkeit, über einen Zeitraum von 3 Wochen Ihren Blutdruck zu kontrollieren und zu dokumentieren. Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig zu gleichen Uhrzeit (am besten morgens) und tragen Sie bitte die Werte in die Tabelle ein. Sollten Ihre Blutdruckwerte mehrmals erhöht sein, müssen Sie unbedingt handeln.

Datum	Oberer Wert (Systolisch)	Unterer Wert (Diastolisch)	Normal	Erhöht

Ob der Blutdruck in den Gefäßen erhöht ist, lässt sich anhand der Blutdruckwerte gut beurteilen. Folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Grenzwerte:

Kategorie	Systolisch	Diastolisch
Optimal	unter 120	unter 80
Normal	120 – 129	unter 85
Hoch normal	130 – 139	85 – 89
Grad 1 Hypertonie (leicht)	140 – 159	90 – 99
Grad 2 Hypertonie (mittel)	160 – 179	100 - 109
Grad 3 Hypertonie (schwer)	über 180	über 110