

GESUNDHEITSMANAGEMENT

# MEIN BLUTDRUCK-PASS





## MEINE DATEN

---

Vorname, Name

---

Straße, Hausnummer

---

Postleitzahl, Wohnort

---

Telefon-Nummer

Mobil

---

Email-Adresse

# Mein optimaler Blutdruck\*

---

\* Bitte von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin notieren lassen.

Behandelnder Arzt/behandelnde Ärztin

---

---

## IM NOTFALL ZU BENACHRICHTIGEN:

---

Vorname, Name

---

Straße, Hausnummer

---

Postleitzahl, Wohnort

---

Telefon-Nummer

Mobil

# BLUTDRUCK SELBST MESSEN – ABER RICHTIG



Denn nur  
richtiges  
Messen liefert  
richtige  
Messwerte!



Gönnen Sie sich vor jeder Messung **2 Minuten Ruhe.**



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und messen Sie **entspannt.** Legen Sie den Arm, an dem Sie messen, auf den Tisch.



Achten Sie darauf, dass die Manschette passt. Der **Messpunkt** sollte sich **auf Herzhöhe** befinden.



Messen Sie **regelmäßig.** Schon eine Woche pro Monat reicht. Ideal ist es, wenn Sie morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen die Messungen vornehmen.

## TIPP

VERWENDEN SIE ZUM MESSEN EIN VON DER DEUTSCHEN HOCHDRUCKLIGA (WWW.HOCHDRUCKLIGA.DE) EMPFOHLENES GERÄT, DAS EINE HOHE MESSGENAUIGKEIT GARANTIERT.



# PERSÖNLICHE MESSDATEN

**Monat:**

	morgens	abends	√/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

**Monat:**

	morgens	abends	√/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

**√ bedeutet:**  
Wert unter  
135/85 mmHg

**X bedeutet:**  
Wert über  
135/85 mmHg

*Ihr Arzt kann  
alternative  
Grenzwerte  
festsetzen!*

*Mein optima-  
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

\* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

# PERSÖNLICHE MESSDATEN

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			



*✓ bedeutet:  
Wert unter  
135/85 mmHg*

*x bedeutet:  
Wert über  
135/85 mmHg*

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Ihr Arzt kann  
alternative  
Grenzwerte  
festsetzen!*

*Mein optima-  
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

\* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

# PERSÖNLICHE MESSDATEN

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*✓ bedeutet:*  
Wert unter  
135/85 mmHg

*x bedeutet:*  
Wert über  
135/85 mmHg

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Ihr Arzt kann  
alternative  
Grenzwerte  
festsetzen!*

*Mein optima-  
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

\* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

# PERSÖNLICHE MESSDATEN

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*✓ bedeutet:*  
Wert unter  
135/85 mmHg

*x bedeutet:*  
Wert über  
135/85 mmHg

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Ihr Arzt kann  
alternative  
Grenzwerte  
festsetzen!*

*Mein optima-  
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

\* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

# PERSÖNLICHE MESSDATEN

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*✓ bedeutet:*  
Wert unter  
135/85 mmHg

*x bedeutet:*  
Wert über  
135/85 mmHg

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Ihr Arzt kann  
alternative  
Grenzwerte  
festsetzen!*

*Mein optima-  
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

\* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

# PERSÖNLICHE MESSDATEN

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			



*✓ bedeutet:*  
Wert unter  
135/85 mmHg

*x bedeutet:*  
Wert über  
135/85 mmHg

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Ihr Arzt kann  
alternative  
Grenzwerte  
festsetzen!*

*Mein optima-  
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

\* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

# PERSÖNLICHE MESSDATEN

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*✓ bedeutet:*  
Wert unter  
135/85 mmHg

*x bedeutet:*  
Wert über  
135/85 mmHg

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Ihr Arzt kann  
alternative  
Grenzwerte  
festsetzen!*

*Mein optima-  
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

\* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.

# PERSÖNLICHE MESSDATEN

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Monat:*

	morgens	abends	V/X
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*✓ bedeutet:*  
Wert unter  
135/85 mmHg

*x bedeutet:*  
Wert über  
135/85 mmHg

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

*Ihr Arzt kann  
alternative  
Grenzwerte  
festsetzen!*

*Mein optima-  
ler Blutdruck*

(siehe Seite 3 oben)

**Monat:**

	morgens	abends	✓/x
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
<b>Mittelwert*</b>			

\* Bitte zählen Sie die einzelnen Werte einer Woche (je Spalte) zusammen und teilen Sie diese durch die Anzahl der gemessenen Tage. So erhalten Sie den Mittelwert. Der Mittelwert sollte 135/85 mmHg nicht überschreiten. Bitte sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt. Einzelwerte über 135/85 mmHg sind unproblematisch.



# Ihr Blutdruck-Pass ist voll?

**WIR SCHICKEN IHNEN GERNE  
EIN NEUES EXEMPLAR!**

08 00.410 01 08

SIE ERREICHEN UNS  
TELEFONISCH  
MONTAGS BIS FREITAGS  
VON 8 BIS 20 UHR  
KOSTENFREI UNTER  
08 00.410 01 08.



### **Gesundheitswelt.**

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

**gesundheitswelt.allianz.de**



### **Vivy.**

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

**gesundheitswelt.allianz.de/vivy**



### **Telefonischer Kundenservice.**

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

**08 00.4 10 01 08**