



Ihr Blutdruck: \_\_\_\_\_  
Name

Datum	Uhrzeit	systolischen	diastolisch	Puls

**Was ist Bluthochdruck?**

**Laut Hochdruckliga liegt der ideale Blutdruck bei 120/80 mmHg. Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine krankhafte Steigerung des Drucks in den Arterien auf einen systolischen Wert von über 140 mmHg und eine diastolischen Wert über 90 mmHg.**