

Tag	Zeit	Systolisch (SYS)	Diastolisch (DIA)	Puls	Notizen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

- Bleiben Sie vor der Messung 5 Minuten lang ruhig sitzen.
- Nehmen Sie während 1 Stunde nach dem Essen, Rauchen oder dem Trinken von Alkohol, Kaffee, Tee oder Energiedrinks keine Messung vor.
- Messen Sie nicht im stehen, gehen oder wenn Ihr Körper Druck ausgesetzt ist.
- Nehmen Sie keine Messungen nach dem Baden oder nach sportlicher Betätigung vor.
- Messen Sie nicht kontinuierlich. Zwischen zwei Messungen ist ein Abstand von mindestens 5 Minuten einzuhalten.
- Tragen Sie Ihre Werte in Ihre Liste ein.