



Zwei-Wochen-Check: Blutdruck am Morgen

Name: _____

Zeitraum: _____

- Jeden Morgen gleich: vor den Tabletten messen, 5 Min. vorher ruhig sitzen
- 30 Min. vorher kein Kaffee, keine Zigarette, kein Essen, kein Sport. Klappt das einmal nicht, vermerke es in der Tabelle
- Zweimal messen, mindestens 1 Min. Abstand, beide Werte eintragen
- Ø oben: beide oberen Werte zusammenzählen und durch 2 teilen

Tag	Datum	Uhrzeit Aufstehen	Uhrzeit Messung	1. Messung		2. Messung		Ø oben	Kaffee oder Tee vor der Messung	Tablette am Vorabend	Schlaf (Stunden oder eigene Worte)	Eigene Frage: _____
				Oben	Unten	Oben	Unten					
1	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
2	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
3	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
4	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
5	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
6	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
7	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
8	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
9	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
10	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
11	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
12	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
13	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		
14	. . .	:	:						ja / nein	ja / nein		

Vorlage von **DOKINA**. Weiterführende hilfreiche Informationen unter www.dokina.de/magazin/blutdruck-morgens-hoch/.

Hintergrund: Deutsche Hochdruckliga e. V. und Deutsche Herzstiftung e. V. · Diese Vorlage ersetzt keine ärztliche Beratung.

Sortiere Deine Morgen in Gruppen. Trage je Gruppe die Nummern der Tage ein, zähle ihre Werte aus der Spalte **Ø oben** zusammen und teile die Summe durch die Anzahl der Tage. Dann vergleichst Du die Gruppen miteinander. Ein Tag darf in mehreren Gruppen stehen.

Gruppe	Tage (Nummern)	Summe Ø oben	Anzahl Tage	Durchschnitt
Kein Kaffee, Tablette genommen				
Kaffee oder Tee vor der Messung				
Tablette am Vorabend vergessen				
Kurze Nacht (weniger als ____ Stunden)				

Bevor Du einen Schluss ziehst

- Vergleiche nur Morgenwerte mit Morgenwerten, nicht mit Abendwerten.
- Ziehe keine Schlüsse aus ein oder zwei Werten. Je mehr Tage in einer Gruppe stehen, desto eher zeigt sich ein echtes Muster.
- Prüfe, ob an den auffälligen Tagen noch etwas anderes los war. Gründe können sich überlagern.

Fragen für Deine Praxis

Zum Beispiel: Passen meine Morgenwerte zu meinem Zielwert? Was bedeutet es, dass sie nach einer vergessenen Abendtablette höher sind? Ist eine 24-Stunden-Messung sinnvoll?

Dein Ergebnis ist kein Befund, sondern eine gute Frage für Deine Praxis. Ändere Medikamente oder Einnahmezeiten nicht auf eigene Faust. Bei Brustschmerzen, Atemnot, plötzlichen Lähmungen oder Sprachstörungen rufst Du sofort den Notruf 112.