

Blutdruck messen



Die zwei oberen Zahlen sind der **Blutdruck**, die untere Zahl ist der **Puls**.

Messen Sie Ihren Blutdruck!

Legen Sie den Blutdruckmesser um das Handgelenk oder den Oberarm.

Die Hand ist auf gleicher Höhe wie das Herz.

Drücken Sie auf Start.

Der Blutdruckmesser pumpt sich auf. Das Band wird enger.

Der Blutdruckmesser zeigt den Blutdruck und den Puls an.

Lesen Sie den Blutdruck und den Puls!

Mein Blutdruck ist _____ zu _____ .

Mein Puls ist _____ .

Üben Sie!

Blutdruck - Bild 1



Der Blutdruck ist

Der Puls ist ...

Blutdruck - Bild 2



Der Blutdruck ist

Der Puls ist ...

Blutdruck - Bild 3



Bringen Sie in die richtige Reihenfolge!

	Drücken Sie auf Start.
	Die Hand ist auf gleicher Höhe wie das Herz.
	Lesen Sie den Blutdruck und den Puls!
	Legen Sie den Blutdruckmesser um das Handgelenk oder den Oberarm.
	Der Blutdruckmesser pumpt sich auf. Das Band wird enger.
	Der Blutdruckmesser zeigt den Blutdruck und den Puls an.

Zahlen

Sprechen Sie!

10	30	70
100	110	125
80	85	93
146	61	55
81	99	128

Mein Blutdruck ist 135 zu 90.

Mein Blutdruck ist hundertfünfunddreißig zu neunzig.

Mein Puls ist 75.

Mein Puls ist fünfundsiebzig.

Mein Blutdruck



Ich habe einen Blutdruck von 115 zu 76.
Mein Blutdruck ist normal hoch.

Ich habe einen Blutdruck von 91 zu 63.
Ich habe niedrigen Blutdruck.

Ich habe einen Blutdruck von 147 zu 93.
Ich habe hohen Blutdruck.

Ich habe einen Blutdruck von 160 zu 100.
Ich habe hohen Blutdruck.

Blutdruck messen

Haben Sie hohen oder niedrigen Blutdruck?
Messen Sie jeden Tag einmal Ihren Blutdruck.
Vergleichen Sie!

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Ist der Blutdruck immer gleich?

Wann ist er höher, wann niedriger?

Wenn der Blutdruck manchmal höher ist: Haben Sie vorher Sport gemacht?