BLUTDRUCK MESSEN

Der Blutdruck misst den Druck, mit dem das Blut durch die Blutgefäße fließt.
In Ruhe messen – die Person sollte 5 Minuten ruhig sitzen.

1

Person sitzt aufrecht auf einem Stuhl. Rücken anlehnen, Füße flach auf den Boden stellen.



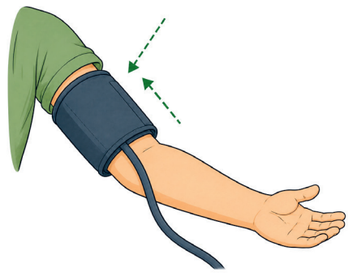
2

Oberarm entkleiden und auf eine Unterlage (Tisch) legen. Arm entspannt ausstrecken, Handfläche zeigt nach oben.



3

Manschette am Oberarm anlegen. Unterkante der Manschette ca. 2–3 cm über der Armbeuge.



4

Manschette fest, aber nicht zu straff anlegen. Zwei Finger sollten noch zwischen Manschette und Arm passen.



5

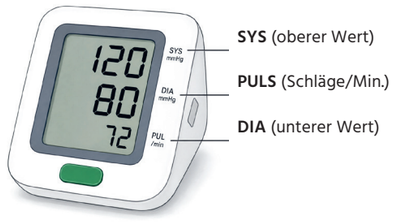
Gerät einschalten und Start/Startknopf drücken. Während der Messung ruhig bleiben und nicht sprechen.



6

Ergebnis ablesen und notieren.

Beispiel:
SYS 120 mmHg
DIA 80 mmHg
Puls 72 / Min.



WICHTIG!
2–3 Messungen im Abstand von 1–2 Minuten machen und Mittelwert bilden.
Nicht direkt nach dem Essen, Sport, Kaffee oder Rauchen messen.
Bei großen Abweichungen oder Beschwerden ärztliche Hilfe holen.

ACHTUNG!
Blutdruckwerte sind Richtwerte. Bei Beschwerden oder Unsicherheit immer ärztliche Hilfe holen.

Hinweis: Die Illustrationen sind KI-generiert. Einsatz im Förder- oder Ausschreibungskontext nur mit schriftlicher Zustimmung.
Peakus_ESI_072026 | © 2026 Institut für Bildungskooperation GmbH & Co. KG

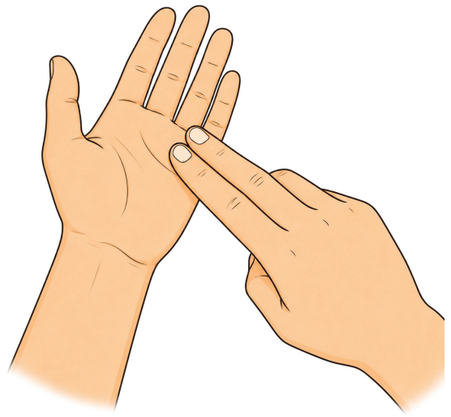
PULS MESSEN

Der Puls misst, wie oft das Herz pro Minute schlägt.

So geht's am **Handgelenk!**

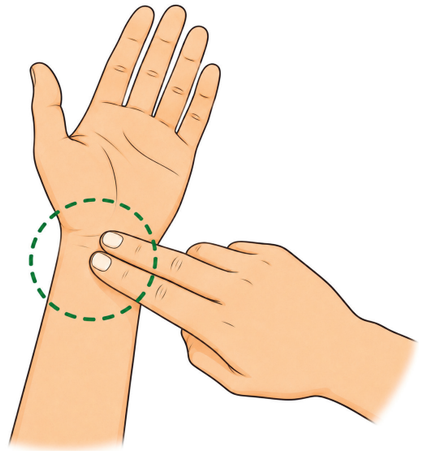
1

Zeige-, Mittel- und Ringfinger der einen Hand zusammenlegen.



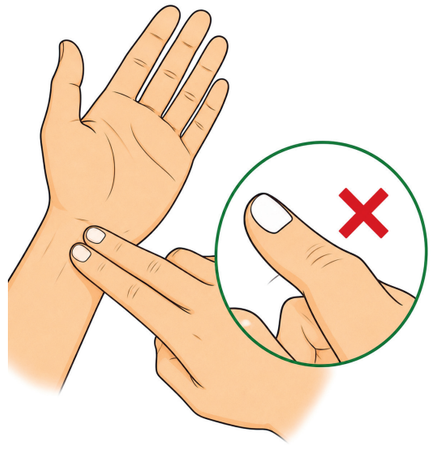
2

Fingerkuppen auf die Innenseite des anderen Handgelenks legen – unterhalb des Daumens.



3

Leicht drücken und nach dem Puls tasten. Nicht mit dem Daumen, denn der hat selbst einen Puls.



4

15 Sekunden mitzählen und mit 4 multiplizieren. Ergebnis = Puls pro Minute.



× 4
= Puls/Minute

WICHTIG!
Pulswerte bei Erwachsenen in Ruhe: 60–100 Schläge pro Minute.
Bei starken Abweichungen oder Beschwerden ärztliche Hilfe holen.

ACHTUNG!
Diese Anleitung ersetzt keine ärztliche Abklärung.

Hinweis: Die Illustrationen sind KI-generiert. Einsatz im Förder- oder Ausschreibungskontext nur mit schriftlicher Zustimmung.
Peakus_ESI_072026 | © 2026 Institut für Bildungskooperation GmbH & Co. KG