



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Mein Herztagebuch



Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blo ob (sy	Bemerkungen
137/90				
136/88				
129/88				
141/84				
143/95				
139/87				
121/78				
			76	
			77	fühl
			75	
			70	
Datum				
Mo	Morgen			
28.4	Mittag	80,1		
	Abend			
Di	Morgen			
29.4	Mittag	80,4		
	Abend			
Mi	Morgen			
30.4	Mittag	80,2		
	Abend			
Do	Morgen			
1.5	Mittag	80		
	Abend			
	Morgen			

Herausgeberin:
Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch
www.swissheartgroups.ch
Spendenkonto PK 30-4356-3
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3

Für Ihre persönlichen Fragen rund um Herz und Kreislauf:
Herztelefon 0848 443 278, jeden Mittwoch von 17.00–19.00 Uhr

Fachliche Mitarbeit:
Arbeitsgruppe Herzinsuffizienz der
Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie

Grafik und Illustration: Jenny Leibundgut, Bern
Druck: W. Gassmann AG, Biel

© Schweizerische Herzstiftung, 6. Auflage 2020

Die verwendeten männlichen Begriffe stehen
stellvertretend auch für die weibliche Form.



Wieso ein Herztagebuch?

Die Herzinsuffizienz ist eine chronische Krankheit, die im fortgeschrittenen Stadium Ihr Leben erheblich einschränken und zu wiederholten Spitalaufenthalten führen kann. Zum Glück gibt es heute Möglichkeiten, zusammen mit Ihrem Arzt Ihr Herz bei seiner wichtigen Arbeit zu unterstützen.

Es ist ganz wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden laufend beobachten. So können Sie bedrohliche Anzeichen frühzeitig erkennen, Ihren Arzt rechtzeitig informieren und eine notfallmässige Spitaleinweisung vermeiden.

Das Herztagebuch hilft Ihnen bei der Selbstkontrolle. Achten Sie auf Veränderungen und tragen Sie Ihr Körpergewicht, den Verlauf Ihrer Beschwerden und – falls Ihr Arzt es als nötig erachtet – auch Blutdruck und Puls regelmässig in dieses Herztagebuch ein.

Nehmen Sie das Herztagebuch zusammen mit Ihrem Medikamenten-Pass und Ihrem Gerinnungshemmungs-Ausweis (falls Sie Blutverdünnungsmittel beziehungsweise Gerinnungshemmer nehmen) zu jedem Arztbesuch mit und besprechen Sie die Eintragungen mit Ihrem Arzt. Die Aufzeichnungen helfen ihm, die Behandlung noch gezielter Ihren Bedürfnissen anzupassen.



Tipps zur Gewichtskontrolle

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht 1 x täglich:

- Morgens nach dem ersten Toilettengang
- Ohne Kleider (nackt oder in der Unterhose)
- Vor der ersten Tabletteneinnahme
- Vor dem Frühstück
- Gewicht auf eine Kommastelle genau eintragen:
zum Beispiel 76,8 Kilogramm.
- Benutzen Sie eine Waage, die das Gewicht auf
100 bis 200 g genau anzeigt und auf der Sie die
Zahlen gut ablesen können.
- Platzieren Sie einen Erinnerungskleber für die
tägliche Gewichtskontrolle an einem Ort, wo Sie
bei der Morgentoilette hinschauen.



Tipps zur Blutdruckmessung

Messen Sie Ihren Blutdruck nach Anweisung Ihres Arztes:

- täglich
- wöchentlich
- morgens
- mittags
- abends

- Entspannen Sie sich vor der Messung auf einem Stuhl sitzend während 5 Minuten.
- Essen und trinken Sie bis 30 Minuten vor der Messung nicht.

Achten Sie darauf, ein qualitativ hoch stehendes Messgerät zu benutzen, das den in der Schweiz geltenden Normen entspricht. Benutzen Sie ein Oberarm-Messgerät. Es liefert zuverlässigere Resultate als ein Messgerät für das Handgelenk. Ihr Arzt wird Ihnen bei Bedarf gerne ein Rezept für einen Blutdruckmessapparat ausstellen und zeigt Ihnen, wie Sie den Blutdruck richtig messen. Weitere Informationen zum Blutdruck erhalten Sie auch bei der Schweizerischen Herzstiftung.

Mein oberer Blutdruck sollte nicht höher sein als:

Mein oberer Blutdruck sollte nicht tiefer sein als:



Bei Alarmzeichen richtig reagieren

Rufen Sie bei folgenden Alarmzeichen Ihren Arzt an:

- Ich habe in 1 bis 3 Tagen 2 Kilogramm oder mehr zugenommen oder abgenommen.
- Ich habe plötzlich viel mehr Mühe beim Atmen.
- Ich muss nachts viel mehr husten und kann nicht mehr flach liegen.
- Ich habe Schwindelanfälle oder bin ohnmächtig geworden.
- Meine Beine und mein Bauch sind plötzlich stark angeschwollen.
- Ich habe Schmerzen im Brustbereich. **Achtung: bei starken Schmerzen während mehr als 15 Minuten Nummer 144 anrufen!** Mehr Informationen zu Herz-Kreislauf-Notfällen finden Sie auf www.swissheart.ch/notfall.
- Mein Herz schlägt plötzlich viel schneller oder unregelmässig.

Scheuen Sie sich nicht, zum Telefon zu greifen. Rufen Sie Ihren Arzt lieber einmal zu viel als einmal zu wenig an.

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo 28.4	Morgen	80,1	134/90
	Mittag		136/88 R
	Abend		129/84
Di 29.4	Morgen	80,4	141/95
	Mittag		145/87 R
	Abend		139/79
Mi 30.4	Morgen	80,2 T	124/80
	Mittag		124/80
	Abend		130/78
Do 1.5	Morgen	80,5 S	132/68
	Mittag		132/87
	Abend		135/81
Fr 2.5 U	Morgen	80,9	129/77
	Mittag		137/90
	Abend		135/85
M Sa 3.5	Morgen	81,9	132/77
	Mittag		132/68
	Abend		129/80
So 4.5	Morgen	82,5	130/78
	Mittag		131/68
	Abend		128/70

Puls	Bemerkungen / Beschwerden
76	fühle mich schwindlig
77	
75	
72	besser, viel Energie
82	
74	
78	—
76	
83	
82	—
69	
78	
74	bin müde, mag nicht Knöchel gebunden
75	
65	
71	—
88	
73	
68	Dosis Diuretikum erhöht
64	
66	

Ihr Arzt erklärt Ihnen, welche Kolonnen für Sie wichtig sind und ausgefüllt werden sollten.

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		

Datum	Zeit	Gewicht in kg	Blutdruck oberer / unterer Wert (systolisch / diastolisch)
Mo	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Di	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Mi	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Do	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Fr	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
Sa	Morgen		
	Mittag		
	Abend		
So	Morgen		
	Mittag		
	Abend		



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische Herzstiftung gibt regelmässig Informationen heraus, um Patienten umfassend und objektiv über Behandlung, Rehabilitation und Vorbeugungsmassnahmen zu informieren.

Darüber hinaus unterstützt die Schweizerische Herzstiftung Forschungsprojekte auf dem Gebiet der Herzinsuffizienz. Für beide Aufgaben werden Jahr für Jahr hohe Geldsummen benötigt. Ihre Spende hilft uns, diese Tätigkeiten fortzuführen. Wir danken Ihnen herzlich.



Ihre Spende in guten Händen.



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Schweizerische Herzstiftung
Dufourstrasse 30
Postfach
3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Spendenkonto PK 30-4356-3
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



Herzinsuffizienz
Stark für ein schwaches Herz

Wir danken der Arbeitsgruppe Herzinsuffizienz der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie für die fachliche Beratung.

WISSEN · VERSTEHEN · BESSER LEBEN

Die folgenden Firmen sind Partner der Plattform «Wissen – Verstehen – Besser leben» der Schweizerischen Herzstiftung. Gemeinsam engagieren wir uns für eine umfassende und verständliche Patienteninformation sowie die Förderung der Patientenkompetenz.

