

Kennen Sie Ihren Puls

Puls-Check-Karte



Was ist Ihr Puls?

Ihr Puls ist:

- Ihr Herzschlag
- Ihre Herzfrequenz
- Ihr Herzrhythmus

Einer der einfachsten Orte, den Puls zu fühlen, ist das Handgelenk, genau unterhalb des Daumens. Sie können Ihren Puls auch an anderen Stellen des Körpers fühlen, zum Beispiel in der Ellenbeuge, in der Leiste oder in der Kniekehle.

Wieso und wann sollten Sie Ihren Puls fühlen?

Seinen Puls zu kennen, ist wichtig, weil er eine krankhafte Herzfrequenz oder einen unregelmäßigen Herzrhythmus anzeigen kann.

Es ist gut, den Puls mehrmals am Tag (vor und nach verschiedenen Aktivitäten) zu messen. Ihr Pulsschlag ändert sich im Lauf des Tages, je nachdem, was Sie gerade tun. Das ist normal. Ihren Basispuls und normalen Herzrhythmus finden Sie, indem Sie den Ruhepuls morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Zubettgehen messen.

Was ist ein normaler Puls?

60 bis 100 Schläge pro Minute

Aber es gibt ganz normale Gründe, warum der Puls schneller oder langsamer sein kann. Er ist abhängig vom Alter, von Medikamenten, Koffein, von irgendwelchen Krankheiten, auch Herzerkrankungen, von Stress und Angst.

Wann sollten Sie weiteren Rat suchen?

- Wenn Ihr Puls manchmal oder immer zu rasen scheint und Sie sich dabei unwohl fühlen
- Wenn Ihr Puls manchmal oder immer zu langsam scheint und Sie sich dabei unwohl fühlen
- Wenn Ihr Puls sich unregelmäßig („stolpernd“) anfühlt, auch wenn Sie sich dabei nicht unwohl fühlen.

Jeder Mensch ist anders, und es ist schwierig, genaue Empfehlungen zu geben. Sicher haben viele Menschen Pulsfrequenzen über 100 oder unter 60 Schlägen pro Minute. Unregelmäßigkeiten sind recht schwer zu erfassen, da auch der normale Puls ein bisschen unregelmäßig ist, da er von der Atmung beeinflusst wird. Sie sollten zum Arzt gehen, wenn Ihr Puls dauerhaft über 120 oder unter 40 Schläge pro Minute liegt.

Bitte beachten Sie: Dies sind allgemeine Empfehlungen, die den Arztbesuch nicht ersetzen können.

Arrhythmia Alliance

PO Box 3697

Stratford upon Avon, Warwickshire CV37 8YL

Tel: 01789 450 787

Email: info@heartrhythmcharity.org.uk

Website: www.knowyourpulse.org

Registered Charity Number: 1107496
© 2010

Endorsed by



Arrhythmia Alliance

The Heart Rhythm Charity

www.knowyourpulse.org

Pulsmessen in vier Schritten

1

1. Um Ihren Ruhepuls am Handgelenk zu messen, setzen Sie sich 5 Minuten vorher hin. Denken Sie daran, dass der Genuss von Anregungsmitteln (wie Koffein oder Nikotin) vor der Messung Ihren Puls beeinflusst. Sie brauchen eine Uhr mit Sekundenzeiger.



2

2. Legen Sie Ihre Uhr ab und halten Sie Ihre linke oder rechte Hand mit der Handfläche nach oben und den Ellbogen leicht angewinkelt.



3

3. Mit der anderen Hand legen Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger auf das Handgelenk am Ansatz des Daumens. Die Finger sollten zwischen dem Knochen außen am Handgelenk und der Sehne, die am Daumen befestigt ist, liegen (wie im Bild gezeigt). Sie müssen Ihre Finger vielleicht ein bisschen hin und her bewegen, um den Puls zu finden. Drücken Sie mit den Fingern fest auf das Handgelenk, um den Puls zu fühlen.



4

4. Zählen Sie die Herzschläge 30 Sekunden lang (fangen Sie beim ersten tastbaren Pulsschlag mit 0 an, d.h. 0 – 1 – 2 – etc.) und verdoppeln Sie diese Zahl. So erhalten Sie Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Wenn Ihr Herzrhythmus unregelmäßig ist, sollten Sie eine Minute lang zählen und nicht verdoppeln.



Zeichnen Sie Ihren Puls hier auf:

Tag	Ergebnis		Aktivität (z.B. nach dem Laufen)
	morgens	abends	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			