

Puls richtig messen

Warum sollte ich meinen Puls kontrollieren?

Obwohl der Puls ein scheinbar einfaches körperliches Ereignis ist, lassen sich aus ihm wichtige Rückschlüsse zum Gesundheitszustand ziehen. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Puls regelmäßig zu messen. Alles Wichtige zum Thema Puls-Messung finden Sie hier in unserem Merkblatt.

Wir informieren Sie über:

- Was ist der Puls?
- Puls-Kontrolle
- Puls-Frequenz
- Puls-Rhythmus
- Puls-Qualität

Was ist der Puls?

Als Puls bezeichnet man das mechanische Ausdehnen und Zusammenziehen der Gefäßwände im Rhythmus des Herzschlags. Die Druckwelle des Blutes, die bei jeder Herzaktion ausgelöst wird, ist am besten an den oberflächlich gelegenen Arterien spürbar.

Normalwerte

Normalwerte für den Puls werden immer für den Ruhezustand (im Sitzen oder Liegen) angegeben. Man spricht dann von dem so genannten Ruhepuls. Dieser unterscheidet sich je nach Alter, Trainings- und Gesundheitszustand. Je besser ein Herz trainiert ist und je effektiver es arbeitet, desto niedriger ist der Ruhepuls.

Altersgruppe	Ruhepuls (Herzschläge/Min.)
Säuglinge (1 – 12 Monate)	ca. 130
Kleinkinder (1 – 5 Jahre)	100 – 120
Schulkinder (6 – 13 Jahre)	80 – 100
Jugendliche (14 – 17 Jahre)	ca. 80
Erwachsene (ab 18 Jahre)	60 – 80
Erwachsene Sportler	40 – 50 (Leistungssportler bis 32)

Puls-Kontrolle

Was sagt der gemessene Wert aus? Bei der Puls-Kontrolle geht es im Wesentlichen darum, eine Zu- oder Abnahme der Herzfrequenz bzw. eine Rhythmusstörung frühzeitig aufzudecken.

Tipps zum richtigen Messen der Puls-Frequenz

- Wo messe ich?
- Wie messe ich?
- Pulsmessen – so geht es schneller!
- 60 Sekunden oder 15 Sekunden – was ist besser?
- Wie oft messe ich?

Puls-Frequenz

Wie oft schlägt das Herz pro Minute? Ein erniedrigter Puls (Bradykardie) kommt natürlicherweise im Schlaf und bei Sportlern vor, kann aber auch auf eine Herzerkrankung oder eine Schilddrüsenunterfunktion hindeuten. Außerdem tritt er bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten (z. B. bei Blutdrucksenkern wie Beta-Blockern) auf. Ist der Puls zu niedrig, werden Körper und Gehirn nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt. Folgen können Schwindel, Müdigkeit, Atemnot oder Ohnmacht sein.

Ein erhöhter Puls (Tachykardie) kommt z. B. bei Angst oder Aufregung vor, aber auch bei Herzerkrankungen oder einer Schilddrüsenüberfunktion. Zudem können koffeinhaltige Getränke und Medikamente (wie z. B. Beta-Mimetika in Asthma-Sprays) den Puls erhöhen. Ein zu hoher Puls kann zu Schläppigkeit und Schwindel führen. Auf Dauer kann die Pumpleistung des Herzens herabgesetzt sein.

Puls-Rhythmus

Ist Ihr Puls völlig gleichmäßig oder nehmen Sie Rhythmusstörungen wie zusätzliche Herzschläge (Extrasystolen), Herzrasen oder unregelmäßige Herzschläge wahr?

Harmlose Rhythmusstörungen (Arrhythmie) können durch Stress oder Schlafmangel bedingt sein. Folgeschwere Rhythmusstörungen entstehen in der Regel durch Minderdurchblutung des Herzmuskels oder eine andere Herzerkrankung.

Puls-Qualität

Wie fühlt sich Ihr Puls an? Ist er eher „weich“ oder „hart“? Die Puls-Beschaffenheit gibt indirekt einen Hinweis auf den Blutdruck. Ein „harter“ Puls deutet dabei auf einen hohen Blutdruck hin.

Tipps zum richtigen Messen der Puls-Frequenz

Wo messe ich?

Der Ruhepuls sollte immer in einem entspannten Zustand gemessen werden. Suchen Sie sich eine ruhige, ungestörte Umgebung und setzen Sie sich. Nehmen Sie sich Zeit und entspannen Sie sich 5 Minuten. Dann können Sie mit der Messung beginnen.

Wie messe ich?

Ihren Puls finden Sie an der daumenwärts gelegenen Handgelenk-Innenseite. Tasten Sie den Puls mit Zeige- und Mittelfinger Ihrer anderen Hand. Beugen Sie einfach Ihre Hand leicht nach hinten. Sobald Sie Ihren Puls gut spüren, können Sie starten. Zählen Sie die gefühlten Pulsschläge über einen Zeitraum von 60 Sekunden.

Beispiel:

Die Messung ergab 66 Schläge in 60 Sekunden.
Die Pulsfrequenz liegt damit bei 66 pro Minute.

Pulsmessen – so geht es schneller!

Zählen Sie Ihre Pulsschläge über einen Zeitraum von 15 Sekunden und multiplizieren Sie diese Zahl mit 4.

Beispiel:

Ihre Messung ergab 20 Schläge in 15 Sekunden.
Die Pulsfrequenz liegt damit bei 80 pro Minute.

60 Sekunden oder 15 Sekunden – was ist besser?

Wenn Sie Ihren Puls 60 Sekunden lang messen, erhöhen Sie die Chance, eventuell bestehende Rhythmusstörungen frühzeitig zu erkennen.

Weiterführende Infos finden Sie unter:

www.vividabkk.de

Haben Sie Fragen?

Wir freuen uns unter **07720 9727-0** auf Ihren Anruf.



Wie oft messe ich?

Ein einmal gemessener Wert ist immer nur eine Momentaufnahme. Wichtig ist es zu klären, ob Ihr Puls dauerhaft eher zu hoch oder eher zu niedrig ist. Eine regelmäßige Puls-Kontrolle ist daher empfehlenswert. Dabei gilt es besonders darauf zu achten, dass die verschiedenen Werte immer unter den gleichen Bedingungen ermittelt werden.

Notieren Sie Ihre Werte

Schreiben Sie sich Ihre gemessene Puls-Frequenz und eventuelle Besonderheiten (z. B. Rhythmusstörungen) in einem Puls-Tagebuch auf. Suchen Sie bitte bei Auffälligkeiten (z. B. Ruhepuls über 100 bzw. unter 50 Schläge/Minute) Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf.