

# Kennen Sie Ihren Puls



## 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.

2017 supporter



