

Leitfaden zur Pulskontrolle



Welchen Puls haben Sie?

Sie haben einen Puls von:

- ♥ Ihr Herzschlag
- ♥ Ihre Herzfrequenz
- ♥ Ihr Herzrhythmus

Am einfachsten lässt sich der Puls am Handgelenk, kurz unterhalb des Daumens, fühlen. Der Puls ist auch an anderen Stellen des Körpers, darunter Ellenbeuge, Leiste oder Kniekehle, tastbar.

Wann und warum sollten Sie Ihren Puls kontrollieren?

Seinen Puls zu kennen ist wichtig, weil er auf eine abnorme Herzfrequenz oder einen abnormen Herzrhythmus hinweisen kann.

Sinnvoll ist es zu versuchen, seinen Puls zu verschiedenen Tageszeiten (vor und nach verschiedenen Aktivitäten) zu messen. Die Pulsfrequenz ändert sich im Laufe des Tages und hängt davon ab, was Sie gerade machen. Das ist normal. Um den Grundpuls und den normalen Rhythmus zu bestimmen, sollten Sie versuchen, morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Zubettgehen Ihren Ruhepuls zu messen.

Welcher Puls ist normal?

Zwischen 60 und 100 Schläge pro Minute.

Es kann jedoch normale Gründe für einen langsameren oder schnelleren Puls geben, z. B. Alter, Medikamente, Koffein, körperliche Fitness, andere Erkrankungen auch des Herzens, Stress, Sorgen.

Wann sollten Sie den Arzt aufsuchen?

- ♥ Wenn Ihr Puls manchmal oder häufig zu rasen scheint und Sie sich unwohl fühlen.
- ♥ Wenn Ihr Puls manchmal oder häufig zu langsam zu sein scheint und Sie sich unwohl fühlen.
- ♥ Wenn sich Ihr Puls unregelmäßig anfühlt („sich sprunghaft ändert“), auch wenn Sie sich nicht unwohl fühlen.

Alle Menschen sind verschieden und es ist schwer, genaue Richtlinien festzulegen. Sicher haben viele Menschen eine Pulsfrequenz von über 100 Schlägen pro Minute (100/min) und weniger als 60/min. Es ist recht schwierig zu beurteilen, was unregelmäßig ist, denn auch der normale Puls ist ein bisschen unregelmäßig und variiert mit der Phase des Atemzyklus. Sie sollten den Arzt aufsuchen, wenn Ihr Herzschlag permanent über 100/min oder unter 40/min liegt.



AF Association
info@afa-international.org
www.afa-international.org

©AF Association 2014
Registered Charity Number: 1122442

VIER SCHRITTE, UM IHREN PULS KENNENZULERNEN

1

Um Ihre Ruhepulsfrequenz am Handgelenk festzustellen, setzen Sie sich vorher 5 Minuten hin. Denken Sie daran, dass alle zuvor verwendeten Stimulanzen (wie Koffein oder Nikotin) einen Einfluss auf die Frequenz haben. Sie brauchen eine Armband- oder eine Stoppuhr mit Sekundenzeiger.



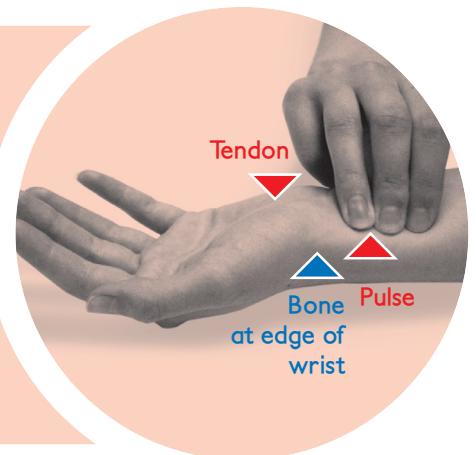
2

Nehmen Sie Ihre Armbanduhr ab und strecken Sie Ihre linke oder rechte Hand aus. Die Handfläche weist nach oben und der Ellenbogen ist leicht gebeugt.



3

Legen Sie Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand genau unterhalb der Daumenbasis auf Ihr Handgelenk. Ihre Finger sollten (wie in der Abbildung gezeigt) zwischen der Knochenkante am Handgelenk und dem am Daumen ansetzenden Sehnenstrang liegen. Vielleicht müssen Sie Ihre Finger ein wenig hin- und herschieben, um den Puls zu finden. Üben Sie permanent leichten Druck mit Ihren Fingern auf Ihr Handgelenk aus, um den Puls fühlen zu können.



4

Zählen Sie 30 Sekunden lang die Schläge und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 2, um die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute zu erhalten. Bei unregelmäßigem Herzrhythmus sollten Sie die Schläge eine volle Minute lang zählen und nicht mit 2 multiplizieren.



Tragen Sie hier Ihren Puls ein

Tag	Ergebnis		Aktivität (z. B. nach einem Lauf)
	am	pm	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			