

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Vitalwerte / Puls



Als Puls bezeichnet man die mechanische, rhythmische Ausdehnung und Kontraktion der Gefäßwände, die durch die Herzaktion und die von ihr ausgelöste Druckwelle bedingt ist. Im engeren Sinne versteht man unter Puls die durch Messung an bestimmten Körperregionen erfassbare Gefäßausdehnung der Arterien.

Gemessen wird der Puls in Schläge/min.



Ein zu hoher Puls belastet das Herz überdurchschnittlich!

Von besonderer Bedeutung ist der Erholungspuls, obwohl er durch stark variierende Begleitumstände keine absoluten Aussagen ermöglicht. Als Richtwert gilt jedoch, dass er etwa 3 Minuten nach Ende der Belastung um ca. 30% niedriger sein sollte als der Puls unter Belastung. Höher liegende Werte zeigen eine mangelnde Erholungsfähigkeit an und können auf Überforderung oder auf mögliche gesundheitliche Störungen hinweisen.



Obwohl der Puls ein scheinbar triviales physiologisches Ereignis ist, lässt er Rückschlüsse auf die ihn bestimmenden Einflussfaktoren zu, insbesondere auf Herzfrequenz, Herzrhythmus, Blutdruck und Füllungsvolumen der Gefäße.

Der Puls reagiert schnell auf Belastungen aller Art. Auch nach Rauchen und Einnahme von Kaffee oder Alkohol ist der Puls meist erhöht. Für Beobachtung ist deshalb nur der längerfristig erhobene Mittelwert des Ruhepulses geeignet. Der beste Zeitpunkt für dessen Messung ist morgens, direkt nach dem Aufwachen. Deutlich erhöhte Pulswerte (um ca. 5 bis 10 Schläge/min) können auf Überlastung bzw. zu geringe Regeneration hinweisen. Ein kontinuierliches Sinken des mittleren Pulses kann als Verbesserung der Grundlagenausdauer gesehen werden.



- [\(A\) Bewertung des Pulses](#)
- [\(B\) Richtlinien für den Ruhepulses](#)



[Übersicht über GMON-Module](#)

u.a. Allgemeine Bedienungshinweise, Zielgrößen, weitere gesundheitsrelevante Parameter

[<nach oben>](#)

Gesundheitsmonitor GMON

„Gesundheitsrisiken ERKENNEN – fachmännisch BEWERTEN – präventiv HANDELN“

Erläuterungen zum Register Vitalwerte / Puls

(A) Tabelle der verwendeten Bewertungsbereiche (Angaben in Schläge/min):

Bewertung	Ampelfarbe	Pulsbereich
günstig	grün	< 90
erhöht	gelb	90 – 120
hoch	rot	> 120

(B) Ruhepuls

Der Ruhepuls ist altersabhängig und hängt zudem maßgeblich vom Fitness-Zustand ab. Als Richtwerte kann man annehmen:

	optimaler Ruhepuls
Kinder und Jugendliche (untrainiert)	80 bis 90 Schläge/min
Erwachsene (untrainiert)	60 bis 80 Schläge/min
Trainierte	40 bis 50 Schläge/min

[<nach oben>](#)