

Wie hoch ist dein Puls?

Messung am Handgelenk:

1. Lege deine Fingerkuppen von Zeige- und Mittelfinger mit leichtem Druck auf die Unterseite des Handgelenks unter den Daumen.
2. Taste an der angegebenen Stelle so lange, bis du deinen Puls wahrnimmst.
3. Starte nun die Stoppuhr und zähle 30 Sekunden lang die Pulsschläge.
4. Jetzt berechnest du den Pulsschlag pro Minute: Verdopple den gezählten Wert. Diese Zahl entspricht deinem Puls pro Minute.



Bild: AdobeStock/ Robert Kneschke

Messung am Hals:

Du kannst deinen Puls auch am Hals messen:

1. Drehe deinen Kopf leicht nach links. Die Halsschlagader befindet sich in einer kleinen Vertiefung zwischen dem Kehlkopf und der seitlichen Halsmuskulatur.
2. Gehe nun weiter vor, wie links in den Punkten 2 bis 4 beschrieben.



Bild: AdobeStock/ Timo Blaschke