

Ratgeber-Informationen der Deutschen Herzstiftung, die Sie Ihren Lesern, Hörern oder Zuschauern anbieten können

Wichtige Internet-Seiten rund um das Herzwochen-Thema Herzrhythmusstörungen

Veranstaltungshinweise, Info-Service für Patienten und Angehörige:

www.herzstiftung.de/herzwochen.html
www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html
www.herzstiftung.de/puls-messen
www.herzstiftung.de/Newsletter

Neuer Ratgeber

Zu empfehlen: der neue Experten-Ratgeber „Aus dem Takt: Herzrhythmusstörungen heute“ (144 S.). Leicht verständlich informieren renommierte Kardiologen, Herzchirurgen und ein Psychokardiologe über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten bei Herzrhythmusstörungen und ihre Ursachen. Der Band mit vielen Tipps ist für drei Euro in Briefmarken (Versand) erhältlich bei der Deutschen Herzstiftung e. V., Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt am Main, oder unter www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html



Bildnachweis: Deutsche Herzstiftung/Jan Neuffer

Pulskarte (Scheckkartengröße) zur selbständigen Pulsmessung, kostenfrei anzufordern bei der Deutschen Herzstiftung, Vogtstr. 50, 60322 Frankfurt am Main oder unter www.herzstiftung.de/puls-messen

So messe ich meinen Puls

- ⊗ Zunächst bleibe ich 5 Minuten ruhig sitzen.
- ⊗ Dann suche ich mit dem Zeige- und Mittelfinger an der Innenseite des Unterarms unter dem Daumen die Unterarmarterie.
- ⊗ Ich messe den Puls 30 Sekunden lang und verdopple das Ergebnis.



Deutsche Herzstiftung 

Kennen Sie Ihren Puls?

Jeder kann lernen, selbst den Puls zu fühlen und dadurch zu kontrollieren, ob der Puls unregelmäßig oder z.B. zu schnell ist. Ist das der Fall, sollte der Arzt prüfen, ob Rhythmusstörungen vorliegen.

Die normale Herzschlagfolge im Alltag liegt zwischen 60 und 90 Schlägen pro Minute. Krankhaft ist ein schlagartiges Umspringen des Pulses von einer normalen Herzschlagfolge auf eine sehr hohe oder sehr niedrige Herzfrequenz.

Deutsche Herzstiftung 

Vogtstr. 50 · 60322 Frankfurt am Main
Tel. 069 955128-0
E-Mail: info@herzstiftung.de
Info: www.herzstiftung.de

AM0022



Bildnachweis Collage: Ulrike Eberius/
Deutsche Herzstiftung

Bildnachweis Pulskarte: Deutsche Herzstiftung

Hinweis für Redaktionen: Das Bildmaterial dieser Seiten und weitere Bilder u. Illustrationen können Sie anfordern bei: Michael Wichert (wichert@herzstiftung.de, Tel. 069 955128-114) oder Pierre König (koenig@herzstiftung.de, Tel. 069 955128-140).