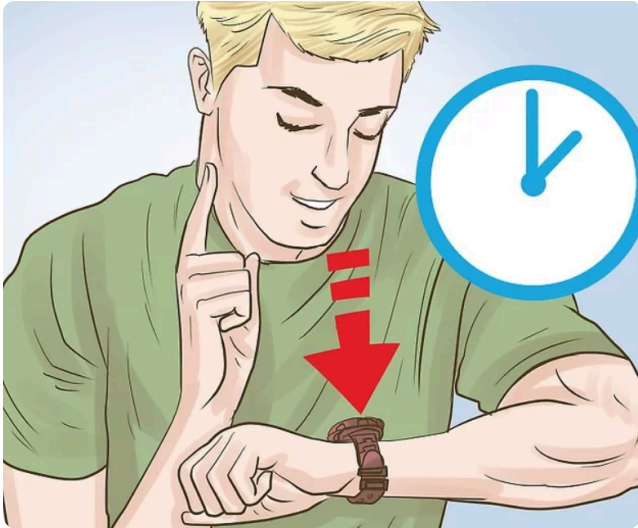


HOLA: Puls messen

Sport 8, 9, 10



Wie messe ich meinen Puls?

Jedes Mal, wenn das Herz Blut in den Kreislauf pumpt, erzeugt es eine spürbare Druckwelle, die sich durch alle Blutgefäße fortsetzt. Das ist der Puls.



YouTube-Video

Link:

<https://youtu.be/ffmGllgEA6k>

Aktivität

Messung



[Anleitung 1 \(WikiHow\)](#)



[Anleitung 2 \(Herzstiftung\)](#)



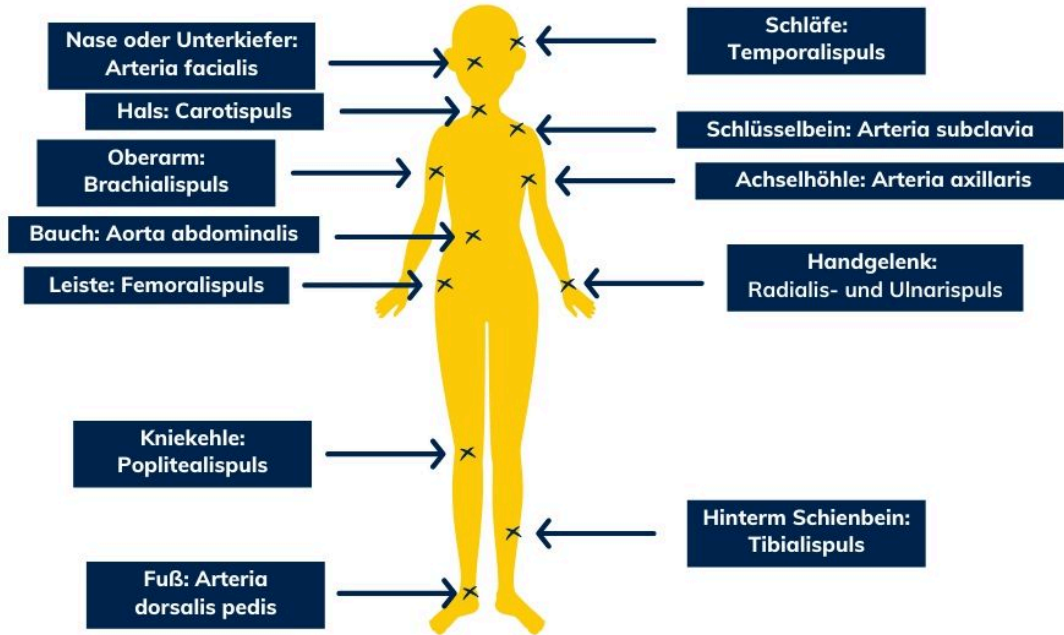
[Welcher Puls ist normal?](#)



HOLA: Puls messen

Sport 8, 9, 10

WO LÄSST SICH DER PULS MESSEN?



① Selbstversuch am **Hals**

- Fühle & finde Deinen Pulsschlag
- Zähle die Pulsschläge für 30 Sekunden
- Ergebnis verdoppeln = Puls

② Selbstversuch am **Handgelenk**

- Fühle & finde Deinen Pulsschlag
- Zähle die Pulsschläge für 30 Sekunden
- Ergebnis verdoppeln = Puls

③ Hausaufgabe: **Fremdversuch**

- Fühle und finde den Puls bei einem Familienmitglied
- Wiederhole Deine Messungen

Bildnachweise:

<https://www.fernarzt.com/symptome/erhoehter-puls/#Wo-l%C3%A4sst-sich-der-Puls-messen?>

<https://de.wikihow.com/Puls-messen>

