

## Messe deinen Puls

Mittwoch, den 06. Februar 2013 um 13:12 Uhr

---



*Messe die Anzahl der Herzschläge pro Minute.*

### **Material:**



- Uhr mit Sekundenzeiger

### **Versuchsanweisung:**

Lege die Uhr auf den Tisch, so dass du sie sehen kannst. Lege deine Zeigefinger und Mittelfinger auf dein Handgelenk, wie auf dem Bild.



Versuche deinen Puls zu spüren. Wenn du ihn gefunden hast, spürst du einen regelmäßigen Impuls.

Der Puls wird normalerweise in Schlägen pro Minute gemessen, deshalb musst du die Pulsschläge eine Minute lang zählen. Du kannst aber auch die Pulsschläge nur 15 Sekunden zählen und dann den Wert mit Vier multiplizieren.

### **Erklärung:**

Wenn du entspannt bist, müsste dein Puls bei ca. 90 Schlägen pro Minute liegen (Beats per minute BPM). Dein Herz schlägt also 90 mal pro Minute. Dein Herz soll dein Blut durch deine Arterien und Venen pumpen, um deine Körper mit allen nötigen Nährstoffen zu versorgen. Jeder Herzschlag kann an deinem Handgelenk gemessen werden, weil das Blut durch die Adern in deinem Handgelenk gepumpt wird. Dein Handgelenk eignet sich besonders gut, weil deine Adern direkt unter der Haut sind und nicht von Muskeln, Organen, Fett oder anderen Sachen bedeckt sind. Der Mittel- und Zeigefinger sind die Finger, mit denen man den Puls misst. Benutze nicht deine Daumen. Die Adern in deinem Daumen sind so groß, dass der Puls hier ebenfalls messbar ist und du dein Ergebnis damit verfälscht. Es könnte passieren, dass du einen Herzschlag zweimal zählst, weil den Impuls im Daumen UND im Handgelenk spürst.

Dein Puls nimmt stark zu, wenn du Sport treibst. Dein Körper braucht viele Nährstoffe und Sauerstoff, um die Leistung zu erbringen und deshalb schlägt dein Herz schneller. Probier es aus und miss deinen Puls nach ein paar Liegestütze oder einer anderen Übung. Wie hat sich dein Puls verändert?