

Wenn wir lernen, unseren Fokus mehr und mehr auf das zu richten, was wir wollen, anstatt auf das, was wir nicht wollen, verändert sich unser Leben automatisch. So wird aus Krankheit Gesundheit.

SIRANUS SVEN VON STADEN (*1968), EXPERTE FÜR GANZHEITLICHE UNTERNEHMENS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

INFORMATIONEN ZUR RICHTIGEN PULSMESSUNG UND ZUM PULSVERHALTEN

Die Pulsmessung als Überwachungskriterium für ein zielgerichtetes Ausdauertraining erfordert einige Grundkenntnisse. Zunächst sollten die verschiedenen Pulsarten bekannt sein:

Pulsarten

- Ruhepuls
- Normalpuls (Leistungsausgangspuls)
- Belastungspuls
- Maximalpuls
- Erholungspuls

Der **Ruhepuls** ist der Puls, der direkt nach dem Aufwachen noch im Liegen gemessen wird. Er hat eine hohe Aussagekraft. Kann er doch anzeigen, dass der Körper eine Infektion bekämpft oder dass ein Übertraining entstanden ist. Bitte bestimme deinen Ruhepuls bis zur nächsten Einheit. (Messung morgens unmittelbar nach dem Aufwachen und vor dem Aufstehen).

Als **Normalpuls** (Leistungsausgangspuls) bezeichnet man den Puls, der bei alltäglichen Aufgaben gemessen wird. Er ist deshalb der Leistungsausgangspuls, weil eine Leistung auf dieser Ebene beginnt und dann zum **Belastungspuls** führt, der während einer körperlichen Belastung entsteht. Dieser Pulsbereich sollte eingehalten werden, um einen optimalen Trainingsfortschritt zu erzielen. Am genauesten kann man ihn festlegen, wenn der **Maximalpuls** ermittelt wird. Dies sollte allerdings nur mit gut trainierten Sportlern oder unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Gesundheitssportler können ihren Maximalpuls selbst berechnen.

Dazu kann die grobe Pulsformel $220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximalpuls}$ genutzt werden. Die Formel dient

allerdings nur zur groben Orientierung. Aus dem Maximalpuls kann mittels der Karvonen-Formel eine optimale Belastungsherzfrequenz berechnet werden. (siehe Pulskarte)

Der Erholungspuls zeigt an, wie schnell sich der Sportler von der Belastung erholt. Je schneller sich der Sportler regeneriert, umso besser ist sein Trainingszustand. Unbedingt zu beachten ist, dass der Puls bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Es gibt interne und externe Faktoren, die den Puls beeinflussen:

Externe Faktoren – Interne Faktoren

- Klima/Wetter – Veranlagung
- Psychische Faktoren – Alter
- Medikamente – Trainingszustand

Weitere Einflussfaktoren auf die Herzfrequenz

- Lebensalter und Geschlecht: Kinder haben einen höheren Puls als ältere Menschen, Frauen einen höheren als Männer, bei gleichem Trainingsstand.
- Herzgröße: Je größer das Herz, umso mehr Blut kann es pumpen (Schlagvolumen).
- Sportliche Leistungsfähigkeit: Untrainierte haben einen höheren Puls als trainierte (Ausdauer)-Sportler.
- Gesundheitszustand: Bei Krankheit (auch beginnendem Infekt) ist der Pulsschlag erhöht.

Die Pulsmessung

Die Pulsmessung erfolgt mit den Fingerkuppen an der Schlagader am Handgelenk oder an der Halsschlagader, bzw. mit der flachen Hand auf der Brust oberhalb des Herzens. Die Pulskontrollen sollten sofort am Ende der Belastung ohne Verzögerungen vorgenommen werden. Dabei ist zu bedenken, dass in den ersten 15 Sekunden nach der Belastung der Pulsschlag um bis zu 30 Schläge zurückgehen kann. Gemessen wird der Pulsschlag bei-

spielsweise 15 Sekunden lang. Die Pulsschläge mit dem Faktor vier multipliziert ergibt den Pulswert, also die Schläge pro Minute.

Zunächst wird der Übungsleiter sicherlich regelmäßig Pulskontrollen anleiten müssen.

Im Laufe der Zeit ist zunehmend die „Eigenverantwortung“ im Hinblick auf die Belastungsdosierung notwendig. Diese Eigenverantwortung erfolgt mittels selbständiger Pulskontrolle und durch die eigene Körperwahrnehmung. Im Gesundheitssport ist es besonders wichtig, ein Gefühl für die richtige Belastungsdosierung zu entwickeln.

Hierzu kann beispielsweise auch die „Borg-Skala“ zum subjektiven Belastungsempfinden genutzt werden.

Vergleichsmessungen mit einer Pulsuhr als sicherste Methode sind im Hinblick auf das Erfahrbarma-

chen des subjektiven „Unsicherheitsfaktors“ der manuellen Pulsmessung hilfreich. Bei der Pulsmessung mit der Pulsuhr wird von einem Sender, der mit einem Gurt über der Brust befestigt wird, die

Herzfrequenz in kurzen Abständen auf eine Armbanduhr übertragen und kann während der Belastung abgelesen werden. Pulsuhren oder Fitnessarmbänder mit Pulsfunktion sind mittlerweile günstig zu erhalten. Viele Teilnehmer wundern sich, wie schnell der Puls bei einer leichten Temporerhöhung oder einer kaum wahrnehmbaren Steigung bereits ansteigt. Als weiteres Merkmal für eine nicht zu hohe Belastung gilt, wenn man sich während der Übung unterhalten kann. Also: Eine nette Unterhaltung wäh-

rend des Laufens oder der Übungen trägt dazu bei, dass man sich nicht überlastet.



MEINE PERSÖNLICHEN GESUNDHEITSZIELE

Mein oberstes Gesundheitsziel lautet:

Bis wann möchte ich mein Gesundheitsziel erreicht haben?

Was habe ich zur Erreichung meines Gesundheitsziels jetzt schon unternommen?

Wie, mit wem und wie oft werde ich mich künftig sportlich und aktiv bewegen?
