

So messen  
Sie Ihren

*Puls*  
richtig!

 **Herzstolpern**  
Achten Sie auf Ihren Rhythmus

## So messen Sie Ihren Ruhepuls richtig

Der Puls lässt sich gut an der Schlagader am Handgelenk ertasten. Zur Überprüfung des Herzrhythmus sollte immer der Ruhepuls gemessen werden – zum Beispiel **morgens vor dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen**.

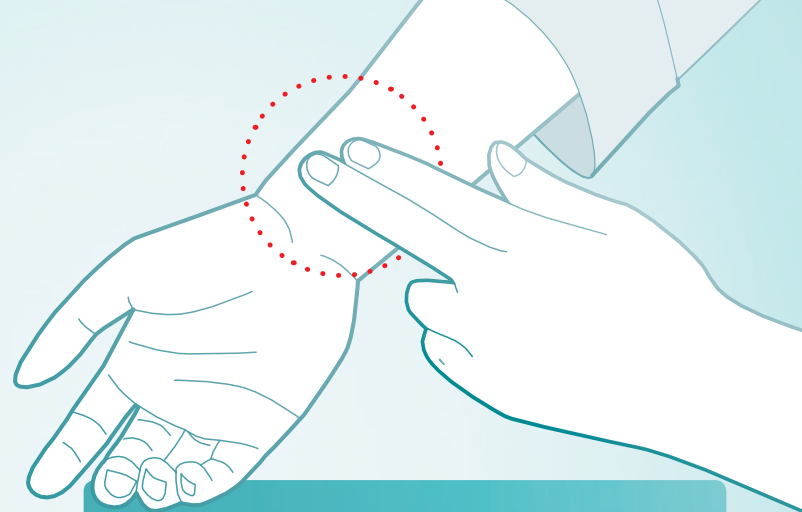
1

Legen Sie sich eine Uhr mit Sekundenzeiger bereit.



2

Legen Sie die Fingerkuppen von Zeige- und Mittelfinger auf die Unterseite des Handgelenks unter dem Daumen. Tasten Sie anschließend so lange leicht umher, bis der Puls spürbar ist.



3

Zählen Sie dann in dieser Position 30 Sekunden lang die Herzschläge und verdoppeln Sie im Anschluss die Zahl. So errechnen Sie die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Achten Sie darauf, ob der Puls schnell oder langsam ist und ob der Herzrhythmus regelmäßig ist.

Zeigen sich **Unregelmäßigkeiten**, zählen Sie eine Minute lang und verdoppeln Sie nicht die Zahl der Schläge.





# Initiative Herzstolpern – Achten Sie auf Ihren Rhythmus

Als verantwortungsvolle Unternehmen, für die das Wohl von Patienten im Fokus steht, haben Bristol-Myers Squibb und Pfizer als Allianz 2018 die Initiative „Herzstolpern – Achten Sie auf Ihren Rhythmus“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, über die **Herzrhythmusstörung Vorhofflimmern** zu informieren.

Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung und kann unbehandelt zu einem **Schlaganfall** führen. Da viele Betroffene jedoch keine **Symptome** bemerken, bleibt die Erkrankung häufig unerkannt.

Die Initiative möchte Betroffene und ihre Angehörigen dabei unterstützen, unter anderem mit der selbstständigen **Messung des Pulses** das eigene Risiko zu reflektieren und bei einem Verdacht das Gespräch mit dem **Arzt** zu suchen.



Bristol-Myers Squibb

