

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Puls genutzt, um gemeinsam mit anderen anamnestischen und untersucherischen Erhebungen eine Vielzahl von Erkrankungen zu diagnostizieren. Diese Fähigkeiten sind durch die technischen Möglichkeiten der westlichen Medizin hierzulande etwas verloren gegangen, dennoch kann der Puls – auch selbst bestimmt – noch eine Fülle von Informationen liefern.

Es wird dabei vor allem der Frequenz und Regelmäßigkeit Beachtung geschenkt, aber auch Härte, Amplitude und Anstiegssteilheit können unterschieden werden. Eine ganze Reihe weiterer klinisch-pathologischer Befunde finden Sie beschrieben unter [Pulsqualitäten](#).

Für den Ausdauersportler kann neben der Trainingsherzfrequenz vor allem der Ruhepuls Aussagen über den Trainingszustand liefern. Jeder Mensch hat, aufgrund verschieden großer Herzvolumina und unterschiedlicher Aktivierungszustände von Parasympathikus und Sympathikus, eine unterschiedliche Ruheherzfrequenz, sodass ein Vergleich von Sportler A zu Sportler B nur sehr vage und ungenaue Aussagen zulässt. Der longitudinale Vergleich des Pulses eines Sportlers zu unterschiedlichen Zeiten ermöglicht jedoch die Erhebung qualitativ wertvoller Befunde. Dabei sollte der Puls immer unter gleichen Bedingungen ertastet und bestimmt werden (s. u.):

*Langjähriges Ausdauertraining:* Es zeichnet sich meist durch eine physiologische Abnahme der Herzfrequenz (Bradykardie) aus; diese kann durchaus auf Werte zwischen 35 – 45bpm fallen (Normwerte bei Untrainierten 60 – 80bpm)

*Übertraining:* Der Körper ist der aktuellen Belastung des Trainings nicht gewachsen, der Ruhepuls ist erhöht (darf zum Beispiel im Trainingslager oder nach einem Wettkampf für kurze Zeit zutreffen, aber auf keinen Fall langfristiges Ziel sein)

*Gesundheitliche Beschwerden:* Häufig arbeitet das Immunsystem unseres Körpers schon gegen einen Erreger bevor wir Symptome bemerken, der Ruhepuls ist dann erhöht; es ist Vorsicht mit hartem Training geboten

*Trainingszustand:* Eine Varianz zwischen Sommer und Winter ist möglich, je nach Trainingsform und -zustand gibt es einen Unterschied in der Ruheherzfrequenz. Dies ist unter anderem durch die Aktivität von aktivierendem Sympathikus und bremsenden Parasympathikus bedingt

Bestimmung des Ruhepulses:

1. Immer zur gleichen Uhrzeit, am besten 5 min nach dem Erwachen und ohne vorangegangene Belastung (Treppensteigen, Kaffeetrinken,...)
2. Am einfachsten zu bestimmen an der Halsschlagader (Arteria carotis) vor dem Halswendermuskel (M. sternocleidomastoideus) oder am Handgelenk (Arteria radialis) neben den Sehnen der Handgelenksbeuger (Mm. flexores carpi) – Sie können natürlich auch Ihren Pulsmesser ohne Rückmeldung über die Qualität des Pulses nutzen



Karotispuls



Radialispuls