

Meinem Herzen zuliebe

INITIATIVE



[www.pulsgesund.de](http://www.pulsgesund.de)



Mein persönliches  
Herztagebuch



## Editorial

*Dr. Norbert Smetak  
Schirmherr der Initiative  
Pulsgesund*

*Bundesvorsitzender des Bundes-  
verbandes Niedergelassener  
Kardiologen (BNK) e.V.  
Niedergelassener Facharzt  
für Innere Medizin mit Schwer-  
punkt Kardiologie und Angiologie  
in Kirchheim*

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses persönliche Herztagebuch hilft Ihnen, **Ihre Pulswerte immer im Blick** zu behalten und Veränderungen zu dokumentieren.

Ist der Puls ständig zu hoch (das Herz schlägt zu schnell), erhöht sich besonders für Menschen die bereits eine Herzerkrankung haben das Risiko Ihren Gesundheitszustand zu verschlechtern.

Ein zu hoher Puls muss nicht sein: **Jeder Mensch kann etwas dafür tun, dass sein Herz „im richtigen Tempo“ schlägt.**

Die Initiative Pulsgesund hat es sich daher zur Aufgabe gemacht über Pulsgesundheit zu informieren sowie Tipps und Tricks zu geben was für einen gesunden Puls getan werden kann.

Aktuelle Informationen rund um das Thema Pulsgesundheit finden Sie auf unserer Website [www.pulsgesund.de](http://www.pulsgesund.de)

Bleiben Sie pulsgesund!

Ihr Dr. Norbert Smetak

## Wie messe ich am besten meinen Puls?<sup>1</sup>

- Suchen Sie sich eine **ruhige, ungestörte Umgebung**.
- Setzen Sie sich.
- **Entspannen Sie sich 5 Minuten**, bevor Sie mit der Messung beginnen.
- **Pulsmessung am Handgelenk:** Ihren Puls finden Sie an der daumenwärts gelegenen Handgelenksinnenseite. **Tasten Sie den Puls mit Zeige- und Mittelfinger Ihrer anderen Hand.**



1) Palatini, P. et al., (2006). J Hypert 24: 603-610.



- Zählen Sie die Pulsschläge über eine Dauer von **30 Sekunden** und **nehmen Sie das Ergebnis mal zwei**.  
Beispiel: in 30 Sekunden 32 Schläge  
→  $32 \times 2 =$  Puls von 64 Schlägen/Min.
- Tragen Sie den Wert in die umseitige Tabelle dieses **Herztagebuchs** ein.
- Messen Sie den Puls **regelmäßig**, am besten immer zur gleichen Zeit, idealerweise morgens.

**Bringen Sie Ihr Herztagebuch zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit!**

# Ihr persönliches Herztagebuch und Ihr persönlicher BMI

Der BMI (Body Mass Index) berechnet sich aus dem Körpergewicht (kg) dividiert durch das Quadrat der Körpergröße (m<sup>2</sup>).

Die Formel lautet:

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)<sup>2</sup>.

Die Einheit des BMI ist demnach kg/m<sup>2</sup>.

Dies bedeutet, eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4 (60 : (1,6 m)<sup>2</sup> = 23,4).

## BMI-Werte:

Gewicht	Größe (cm)				
	150	160	170	180	190
50 kg	22	20	17	15	14
60 kg	27	23	21	19	17
70 kg	31	27	24	22	19
80 kg	36	31	28	25	22
90 kg	40	35	31	28	25
100 kg	44	39	35	31	28
110 kg	48	43	38	34	30
120 kg	53	47	42	37	33
130 kg	58	51	45	40	36

■ Risikobereich (krankhaftes Übergewicht/Adipositas)

■ Risikobereich (Übergewicht)

□ Zielbereich/Normalbereich

■ Risikobereich (zu niedriges Gewicht)

Einen BMI-Rechner finden Sie auch im Internet auf der Homepage der Initiative Pulsgesund unter [www.pulsgesund.de](http://www.pulsgesund.de).

## Wussten Sie schon, dass ...

- ... der normale Puls beim Herzgesunden in Ruhe zwischen **60-80 Schlägen/Min.** liegen sollte?
- ... **regelmäßige körperliche Aktivität** die beste Möglichkeit zur Pulssenkung ist?<sup>1</sup>
- ... ein zu hoher Puls ähnlich **ungünstige Auswirkungen auf das Herz und die Blutgefäße** hat wie zu hoher Blutdruck oder erhöhte Blutfettwerte?<sup>1</sup>
- ... das Herz, ähnlich wie ein Verbrennungsmotor, bei dauerhaft höherer „Drehzahl“ **mehr Energie verbraucht und schneller verschleißt?**
- ... für Patienten mit einer Herzerkrankung ein Puls von höchstens **70 Schlägen/Min.** empfohlen wird?<sup>2</sup>
- ... es für Herzranke eine **Medikamentenklasse** gibt, die ausschließlich den Puls senkt, ohne z. B. den Blutdruck oder das Gewicht zu beeinflussen? Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren behandelnden Arzt!

1) European Guidelines on CVD prevention in clinical practice: executive summary (2007), Eur Heart J 28: 2375-2414.

2) Nationale Versorgungsleitlinie KHK, [www.versorgungsleitlinien.de](http://www.versorgungsleitlinien.de)

## Risikoeinschätzung für eine Herzgefäßerkrankung in Abhängigkeit vom Puls

Die folgende Darstellung soll Sie dabei unterstützen, Ihr Risiko für eine Herzgefäßerkrankung in Abhängigkeit von Ihrem Puls einzuschätzen. In der Darstellung werden Geschlecht, Alter, Tabakkonsum und der Body Mass Index (BMI) berücksichtigt.

Die Zahlen in den Tabellen entsprechen dem **Risiko in Prozent**, eine Herzgefäßerkrankung in den nächsten 10 Jahren zu entwickeln. Die Prozent-Angabe ist in den „Risiko-Feldern“ der Darstellung abgebildet.

Unterteilt ist die Darstellung in **Frauen und Männer**. Entscheidend ist, ob Sie **Raucher oder Nicht-Raucher** sind. Auch Ihr **Body Mass Index** spielt eine wichtige Rolle. Diesen können Sie individuell auf [www.pulsgesund.de](http://www.pulsgesund.de) bestimmen oder auf Seite 12 in der Tabelle ablesen.

### Wie bestimme ich mein Risiko?

- Wählen Sie die zu Ihrem Geschlecht passende Tabelle,
- entscheiden Sie über Ihren Raucher-Status,
- selektieren Sie Ihre Altersklasse (rote Zahlen),
- ordnen Sie sich dann Ihrem BMI (Zahlen in grau) zu und
- wählen Sie Ihren Puls (schwarze Zahlen ganz rechts) aus.

## Herztagebuch

Tragen Sie hier bitte täglich Ihren gemessenen Puls in das entsprechende Feld ein.

Bitte kreuzen Sie an, ob Sie Beschwerden hatten:



= beschwerdefrei



= leichte Beschwerden



= stärkere Beschwerden

Hier können Sie zusätzlich Ihre Blutdruck-Werte eintragen:

Bitte kreuzen Sie an, ob Sie Bewegung hatten:



= viel (mehr als 1 Std.)



= wenig (ca. 30 Min.)



= gar nicht

Tragen Sie hier bitte Ihr Körpergewicht ein:

Ihr persönlicher Tages-BMI:

## Risikoeinschätzung für eine Herzgefäßerkrankung in Abhängigkeit vom Puls

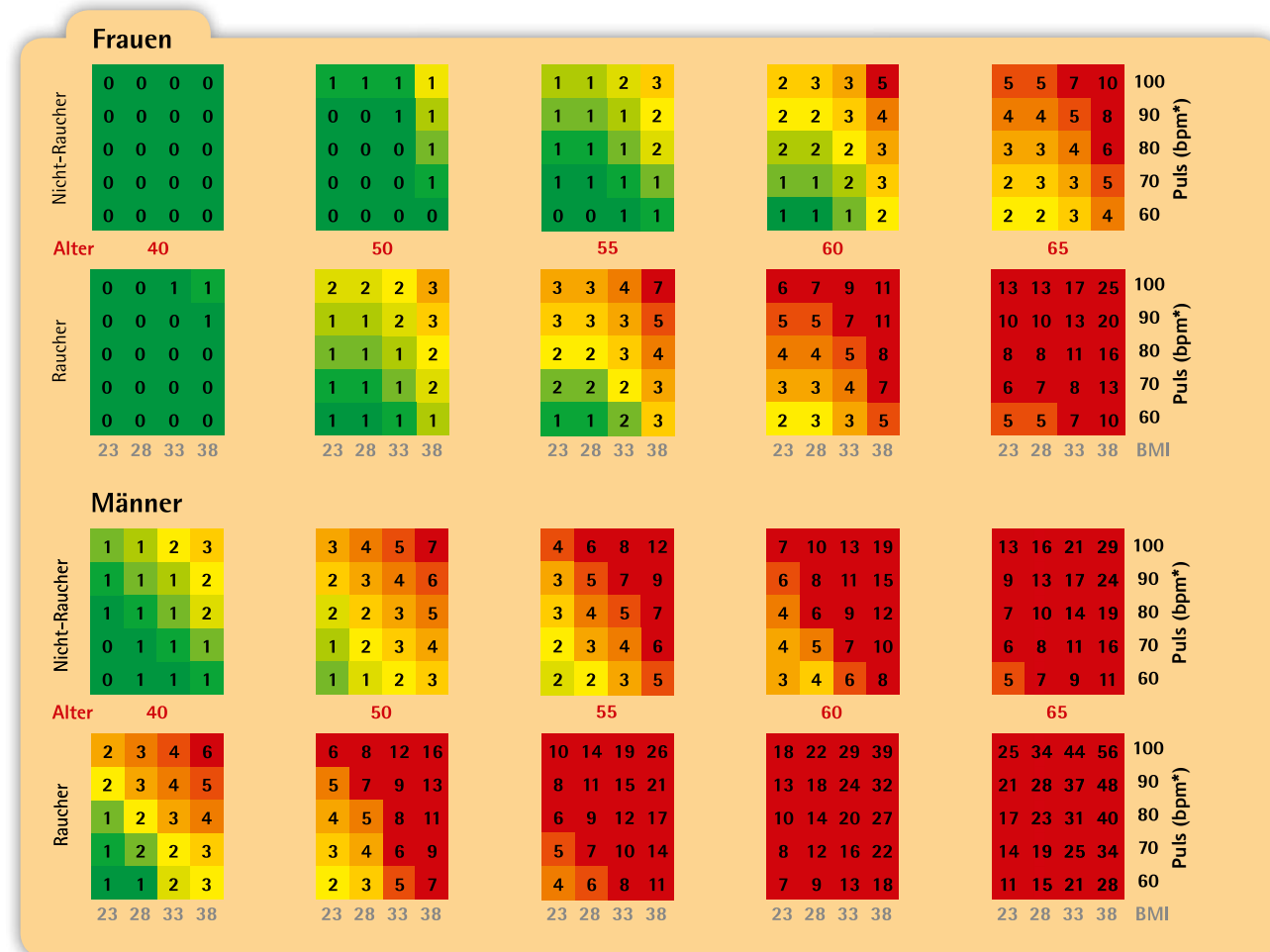
Die folgende Darstellung soll Sie dabei unterstützen, Ihr Risiko für eine Herzgefäßerkrankung in Abhängigkeit von Ihrem Puls einzuschätzen. In der Darstellung werden Geschlecht, Alter, Tabakkonsum und der Body Mass Index (BMI) berücksichtigt.

Die Zahlen in den Tabellen entsprechen dem Risiko in Prozent, eine Herzgefäßerkrankung in den nächsten 10 Jahren zu entwickeln. Die Prozent-Angabe ist in den „Risiko-Feldern“ der Darstellung abgebildet.

Unterteilt ist die Darstellung in Frauen und Männer. Entscheidend ist, ob Sie Raucher oder Nicht-Raucher sind. Auch Ihr Body Mass Index spielt eine wichtige Rolle. Diesen können Sie individuell auf [www.pulsgesund.de](http://www.pulsgesund.de) bestimmen oder auf Seite 12 in der Tabelle ablesen.

### Wie bestimme ich mein Risiko?

- Wählen Sie die zu Ihrem Geschlecht passende Tabelle,
- entscheiden Sie über Ihren Raucher-Status,
- selektieren Sie Ihre Altersklasse (rote Zahlen),
- ordnen Sie sich dann Ihrem BMI (Zahlen in grau) zu und
- wählen Sie Ihren Puls (schwarze Zahlen ganz rechts) aus.



Modifiziert nach Cooney et al, Heart J 2010; 31(17):2141:2147  
\* beats per minute

### Beispiele

Ein Beispiel für Nicht-Raucher: Sie sind eine Frau, 55 Jahre alt und haben einen Puls von 70 bpm. Ihr BMI liegt bei 23. Damit liegt Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren eine Herzgefäßerkrankung zu erleiden, bei 1%.

Ein Beispiel für Raucher: Sie sind ein Mann, 60 Jahre alt und haben einen Puls von 80 bpm. Ihr BMI liegt bei 28. Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren an einer Herzgefäßerkrankung zu erkranken, liegt bei 14%.

In der Darstellung kann man deutlich erkennen, dass Menschen mit einem niedrigen Puls einem geringeren Risiko ausgesetzt sind.




Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass ein niedriger Puls das Leben verlängert und die Lebensqualität verbessern kann. Deshalb: Eile mit Weile!




# Herztagebuch

Tragen Sie hier bitte täglich Ihren gemessenen Puls in das entsprechende Feld ein.

Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
99															
90															
80															
70															
60															
50															
40															

Bitte kreuzen Sie an, ob Sie Beschwerden hatten:




-  = beschwerdefrei
-  = leichte Beschwerden
-  = stärkere Beschwerden




	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hier können Sie zusätzlich Ihre Blutdruck-Werte eintragen:

<b>Systole</b> höherer Wert															
<b>Diastole</b> kleinerer Wert															

Bitte kreuzen Sie an, ob Sie Bewegung hatten:

-  = viel (mehr als 1 Std.)
-  = wenig (ca. 30 Min.)
-  = gar nicht

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

















































Tragen Sie hier bitte Ihr Körpergewicht ein:

<b>kg</b>															
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

















































Ihr persönlicher Tages-BMI:

<b>BMI</b>															
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tag	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
99															
90															
80															
70															
60															
50															
40															

<b>Systole</b> höherer Wert															
<b>Diastole</b> kleinerer Wert															

kg															
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BMI															
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ich nehme folgende Medikamente:

Medikament	Startdatum	morgens	mittags	abends	nachts
1.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Mein persönlicher Medikamentenpass

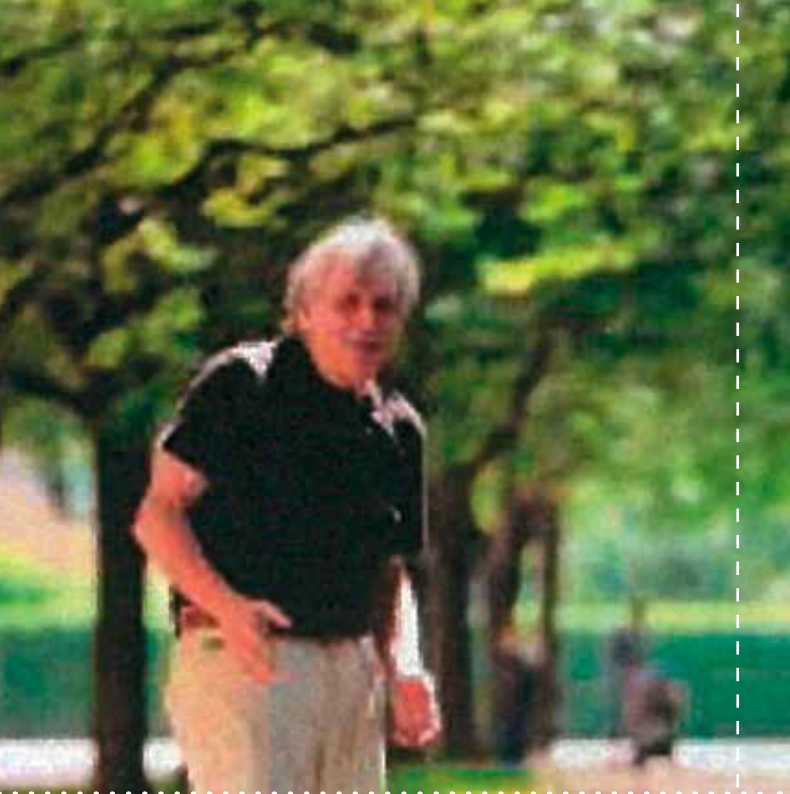
Name

Vorname



INITIATIVE

[www.pulsgesund.de](http://www.pulsgesund.de)



Gerne können Sie kostenlos weitere Herztagebücher bestellen. Einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Herztagebuch“ und Ihrer Postanschrift schicken oder online unter [www.pulsgesund.de](http://www.pulsgesund.de) anfordern.

## Impressum

Initiative Pulsgesund  
[info@pulsgesund.de](mailto:info@pulsgesund.de)

Mit freundlicher Unterstützung von  
SERVIER Deutschland GmbH  
Elsenheimerstraße 53  
80687 München

Geschäftsführer: Christian Bazantay  
Sitz der Gesellschaft: München  
Amtsgericht: München HRB 75665  
USt-IdNr: DE: 129390152