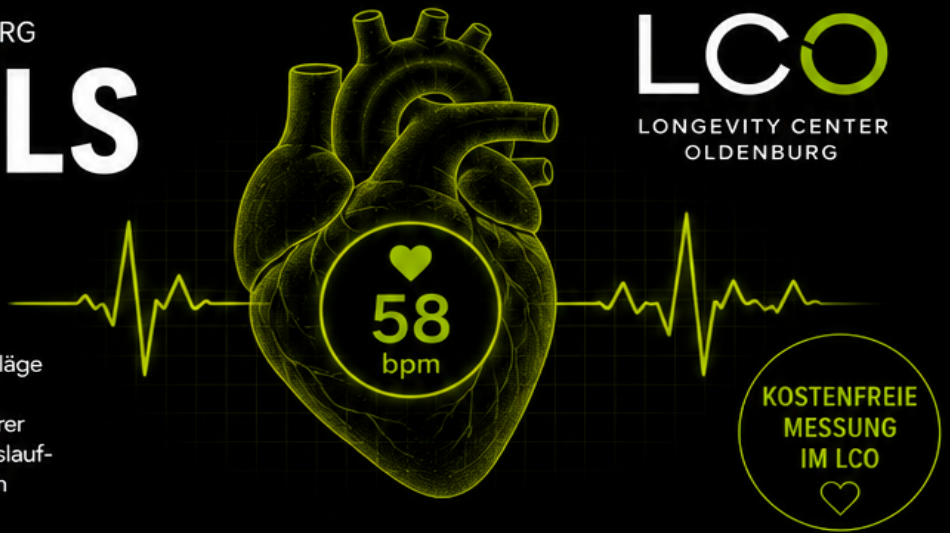


RUHEPULS

IHR HERZ AUF EINEN BLICK

Der Ruhepuls beschreibt die Anzahl der Herzschläge pro Minute in Ruhe. Er gibt Hinweise darauf, wie effizient Herz und Kreislauf arbeiten. Ein niedrigerer Ruhepuls ist häufig mit einer besseren Herz-Kreislauf-Fitness, höherer Belastbarkeit und einer längeren Healthspan verbunden.



IHR RUHEPULS

Bitte Ergebnis hier eintragen:

_____ bpm

Alter: _____ Geschlecht: ☐ Frau ☐ Mann



WICHTIG

Ein einzelner Messwert ist nur eine Momentaufnahme. Für eine verlässliche Beurteilung sind mehrere Messungen an verschiedenen Tagen sinnvoll.

SO KÖNNEN SIE IHREN WERT EINORDNEN



REFERENZWERTE NACH ALTER UND GESCHLECHT (bpm)

FRAUEN

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS-BEDARF
20 – 39	55 – 65	66 – 75	76 – 85	> 85
40 – 59	58 – 68	69 – 78	79 – 88	> 88
60 – 79	60 – 70	71 – 80	81 – 90	> 90
80+	62 – 72	73 – 82	83 – 92	> 92



MÄNNER

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS-BEDARF
20 – 39	50 – 60	61 – 70	71 – 80	> 80
40 – 59	53 – 63	64 – 73	74 – 83	> 83
60 – 79	55 – 65	66 – 75	76 – 85	> 85
80+	58 – 68	69 – 78	79 – 88	> 88

Die Werte sind alters- und geschlechtsspezifische Richtwerte für gesunde Erwachsene. Je niedriger Ihr Ruhepuls, desto besser für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness und Langlebigkeit.

FRAUEN & MÄNNER – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

FRAUEN

- ✓ Frauen haben durchschnittlich einen etwas höheren Ruhepuls als Männer.
- ✓ Hormonelle Veränderungen können den Ruhepuls beeinflussen.
- ✓ Regelmäßige Bewegung verbessert die Herz-Kreislauf-Effizienz.

MÄNNER

- ✓ Männer weisen häufig niedrigere Ruhepulswerte auf.
- ✓ Ein dauerhaft erhöhter Ruhepuls kann auf Stress, Bewegungsmangel oder eine geringere Fitness hinweisen.
- ✓ Ausdauertraining senkt den Ruhepuls oft deutlich.



Ein niedriger Ruhepuls ist einer der einfachsten und aussagekräftigsten Marker für Herz-Kreislauf-Fitness.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHREN RUHEPULS TUN



Regelmäßiges Ausdauertraining

3–5 Einheiten pro Woche verbessern die Herz-Kreislauf-Effizienz.



Tägliche Bewegung

Bleiben Sie aktiv – jede Bewegung zählt.



Gesunder Schlaf

7–9 Stunden pro Nacht fördern Regeneration und Herzgesundheit.



Stressmanagement

Chronischer Stress erhöht den Ruhepuls – Entspannung hilft.



Nichtrauchen

Rauchen erhöht den Ruhepuls und belastet das Herz.



Gesundes Körpergewicht

Ein gesundes Gewicht entlastet Herz und Kreislauf.



Alkohol reduzieren

Weniger Alkohol kann den Ruhepuls positiv beeinflussen.

**KOSTENFREIEN
HEALTH CHECK
BUCHEN!**



WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT
Prävention auf Basis
neuester Erkenntnisse.



PERSÖNLICH
& GANZHEITLICH
Individuell. Nachhaltig.
Für mehr Lebensqualität.



FÜR EIN LANGES
GESUNDES LEBEN
Mehr Gesundheitsspanne.
Mehr Energie. Mehr Sie.

**DIE ZUKUNFT
DER GESUNDHEIT.
JETZT IN OLDENBURG.**



Gaststraße 8, 26122 Oldenburg



Tel: 0441 - 390 280 900



longevity-center-ol.de