



Hohen Puls sofort senken - 10 unglaubliche Hausmittel

Die Herzfrequenz bezieht sich auf die Anzahl der Herzschläge, die eine Person pro Minute hat, auch bekannt als Puls. Eine niedrigere Ruheherzfrequenz kann ein Zeichen für gute Gesundheit sein. Dieser Artikel erklärt, wie man die Ruheherzfrequenz einer Person misst. Es wird auch der ideale Bereich für die Herzfrequenz einer Person besprochen, erklärt, was Unterschiede in der Herzfrequenz verursacht, und Tipps gegeben, um die Herzfrequenz sofort und langfristig zu senken. So senken Sie die Herzfrequenz

Die Herzfrequenz einer Person kann als Reaktion auf Faktoren wie emotionalen Stress oder Dinge in ihrer Umgebung plötzlich ansteigen. Die Behandlung dieser Ursachen ist der beste …



Die Herzfrequenz bezieht sich auf die Anzahl der Herzschläge, die eine Person pro Minute hat, auch bekannt als Puls. Eine niedrigere Ruheherzfrequenz kann ein Zeichen für gute Gesundheit sein.

Dieser Artikel erklärt, wie man die Ruheherzfrequenz einer Person misst. Es wird auch der ideale Bereich für die Herzfrequenz einer Person besprochen, erklärt, was Unterschiede in der Herzfrequenz verursacht, und Tipps gegeben, um die Herzfrequenz sofort und langfristig zu senken.

So senken Sie die Herzfrequenz

Die Herzfrequenz einer Person kann als Reaktion auf Faktoren wie emotionalen Stress oder Dinge in ihrer Umgebung plötzlich ansteigen. Die Behandlung dieser Ursachen ist der beste Weg, um die Herzfrequenz in diesen Situationen zu reduzieren.

Zu den Möglichkeiten, plötzliche Änderungen der Herzfrequenz zu reduzieren, gehören:

- Üben von tiefen oder geführten Atemtechniken, wie z. B. Box-Atmung
entspannen und versuchen, ruhig zu bleiben
- Spazieren gehen, am besten abseits einer urbanen Umgebung
- ein warmes, entspannendes Bad oder eine Dusche nehmen
- Praktizieren von Dehnungs- und Entspannungsübungen wie Yoga
- Vagusmanöver durchführen

Es ist auch möglich, dass Menschen ihre Herzfrequenz langfristig senken. Viele Lebensgewohnheiten können dazu beitragen. Dies kann die Herzfrequenz bei körperlicher Aktivität oder Stressphasen beeinflussen.

Einige Faktoren, die die Herzfrequenz einer Person senken können, sind:

Trainieren

Der einfachste und effektivste Weg, um eine dauerhaft

niedrigere Herzfrequenz zu erreichen, ist regelmäßige Bewegung. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2018 ergab beispielsweise, dass regelmäßige Bewegung den Ruhepuls dauerhaft senken kann. Obwohl jede Art von Bewegung hilfreich sein kann, schlagen die Autoren vor, dass Yoga und Ausdauertraining am vorteilhaftesten sein könnten.

Hydratisiert bleiben

Wenn der Körper dehydriert ist, muss das Herz härter arbeiten, um den Blutfluss zu stabilisieren. Eine Studie aus dem Jahr 2017 ergab, dass ein 335-Milliliter-Getränk Wasser die Ruheherzfrequenz über einen Zeitraum von 30 Minuten senken kann. Dieser Rückgang dauerte weitere 30 Minuten. Wenn Sie den ganzen Tag über viel trinken, kann dies die Herzfrequenz einer Person senken.

Begrenzung der Einnahme von Stimulanzen

Stimulanzen können Dehydrierung verursachen und die Arbeitsbelastung des Herzens erhöhen. Zum Beispiel gibt es Hinweise darauf, dass hohe Koffeindosen zu Dehydrierung führen können. Es gibt jedoch keine verlässlichen wissenschaftlichen Beweise dafür, dass typischer Tee- oder Kaffeekonsum einen erhöhten Ruhepuls durch Dehydrierung verursachen kann.

Begrenzung des Alkoholkonsums

Es gibt Hinweise darauf, dass Alkoholkonsum zu Dehydrierung führen kann, obwohl zu diesem Thema noch weitere Untersuchungen erforderlich sind. Es bleibt jedoch möglich, dass Alkoholkonsum die Ruheherzfrequenz erhöhen könnte.

Alkohol ist auch ein Gift, und der Körper muss härter arbeiten, um es zu verarbeiten und zu entfernen. Dies kann manchmal zu einem Anstieg der Herzfrequenz führen.

Essen Sie eine nährhafte, ausgewogene Ernährung

Eine gesunde Ernährung kann die Gesundheit und Funktion des Herzens verbessern. Diese Ernährung sollte reich an Obst und Gemüse, mageren Proteinen und Vollkornprodukten sein.

Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel, die reich an Antioxidantien und gesunden Fetten sind, können den Blutdruck senken und es dem Herzen erleichtern, Blut zu pumpen.

Eine Studie aus dem Jahr 2021 kam beispielsweise zu dem Schluss, dass das Antioxidans Alpha-Liponsäure den Blutdruck wirksam senkt. Kaliumreiche Lebensmittel senken auch den Blutdruck, indem sie die Natriumbelastung reduzieren.

Wissenschaftler wissen, dass eine Vielzahl von Lebensmitteln eine gute Herzgesundheit fördern kann. Zu den herzgesunden Nährstoffen gehören:

- Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Nüssen und Getreide
- Polyphenole und Gerbstoffe aus Tee und Kaffee
- Vitamin A aus grünem Blattgemüse
- Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Nüssen und den meisten Obst- und Gemüsesorten
- Vitamin C aus Zitrusfrüchten und anderen Früchten und Blattgemüse

Genug Schlaf

Chronischer Schlafmangel belastet den ganzen Körper, auch das Herz. Eine Studie aus dem Jahr 2020 ergab, dass Menschen, die von ihren üblichen Schlafenszeiten abweichen, ihre Ruheherzfrequenz erhöhen.

Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts
Übergewicht belastet auch Körper und Herz. Es ist möglich, dass

dies zu einer erhöhten Herzfrequenz führen kann. Zum Beispiel könnte zusätzliches Gewicht das Training herausfordernder machen.

Wissenschaftliche Beweise deuten jedoch darauf hin, dass das Körpergewicht ein schlechter Indikator für die Herzfrequenz ist.

Reduzierung oder Auflösung von Quellen erheblichen Langzeitstress

Stress durch die Arbeit, die Pflege eines geliebten Menschen oder finanzielle Belastungen führen dazu, dass Herz und Körper härter arbeiten, um ihren gewohnten Rhythmus aufrechtzuerhalten. Beispielsweise kam eine Überprüfung aus dem Jahr 2018 zu dem Schluss, dass arbeitsbedingter Stress ein wichtiger Risikofaktor für koronare Herzkrankheiten ist.

Beratung oder psychologischen Dienst suchen

Menschen können Stresssituationen und Lebensereignisse nicht immer alleine bewältigen. Traumatische Erlebnisse, Trauer und bestimmte psychische Erkrankungen belasten den Körper und erschweren die Bewältigung alltäglicher Aktivitäten. In diesen Fällen können Beratung und Therapie hilfreich sein.

Raus ins Freie

Einige Techniken zur Senkung der Herzfrequenz können sich ändernde Umgebungen beinhalten. Beispielsweise zeigt eine Studie von Trusted Source aus dem Jahr 2018, dass Zeit in weniger urbanisierten Gebieten verbracht wird

Üben von Entspannungstechniken

Entspannungstechniken können sich auch positiv auf Stress auswirken. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2019 stellte jedoch fest, dass viele Studien zu diesem Thema von schlechter

Qualität waren. Die Autoren betonen immer noch die Möglichkeit, dass Meditation das psychische Wohlbefinden verbessern könnte, dass jedoch mehr Forschung zu diesem Thema erforderlich ist.

Ruhepuls und Gesundheit

Eine niedrigere Herzfrequenz ermöglicht es dem Herzen, einen gesunden Rhythmus aufrechtzuerhalten und effizient auf Stressoren zu reagieren. Ein Papier aus dem Jahr 2015 legt nahe, dass hohe Herzfrequenzen zu Gesundheitsrisiken beitragen können, darunter:

- erhöhter Blutdruck
- Veränderungen der Proteinaktivität im Herzen
- Veränderungen des Kalziumverbrauchs durch Herzzellen
- Entzündungen und oxidativer Stress
- Dysfunktion der Blutgefäße

Untersuchungen im Jahr 2021 legen nahe, dass Menschen mit anhaltend höheren Herzfrequenzen einem höheren Risiko für bestimmte Gesundheitszustände ausgesetzt sind, darunter:

- Versagen des Organsystems
- Kardiomyopathie
- Myokardischämie
- verringertes Herzzeitvolumen, was zu anhaltender Müdigkeit führen kann
- Herzstillstand

Ideale Herzfrequenzen

Die Herzfrequenz variiert. Viele Faktoren tragen zu einer sich ändernden Herzfrequenz bei, darunter:

- physische Aktivität
- Uhrzeit
- das Alter

- Wetter
- hormonelle Veränderungen
- Emotionaler Stress

Ein gesunder Ruhepuls ist von Person zu Person unterschiedlich. Für die meisten Menschen sollte eine angestrebte Ruheherzfrequenz zwischen 60 und 100 Schlägen pro Minute (bpm) liegen.

Eine Person kann ihre maximale Herzfrequenz berechnen, indem sie ihr Alter in Jahren von 220 abzieht. Ein gesunder Herzfrequenzbereich liegt normalerweise bei 50-70 % dieses Maximums bei moderatem Training.

Bei anstrengenden Aktivitäten liegt der gesunde Bereich bei 70-85 % der maximalen Herzfrequenz.

So messen Sie die Herzfrequenz

Eine einfache Möglichkeit, den Puls zu überprüfen, besteht darin, Zeige- und Mittelfinger nebeneinander am Hals unterhalb des Kieferknochens zu platzieren und dann zu zählen, wie viele Herzschläge innerhalb von 60 Sekunden auftreten.

Am besten messen Sie den Puls nach Ruhephasen. Aus diesem Grund sollte eine Person idealerweise gleich morgens vor dem Aufstehen ihre Herzschläge zählen.

Diese Pulsmessgeräte haben wir getestet und sagen „sehr gut“

Ursachen einer ungesunden Herzfrequenz

Wie eine Überprüfung von 2021 erklärt, entsteht jeder Herzschlag aus spezialisierten Muskelzellen, den sogenannten Myozyten. Wenn diese Zellen mehr Sauerstoff benötigen, sendet das Gehirn Botschaften an das Herz, die die Myozyten stärken

und häufigere Pulse verursachen.

Eine Studie aus dem Jahr 2019 hebt mehrere Gesundheitszustände hervor, die Menschen wahrscheinlicher machen, eine höhere Herzfrequenz zu haben, wie zum Beispiel:

- Asthma
- Schlafapnoe
- Anämie
- Schilddrüsenerkrankung
- Infektion
- koronare Herzkrankheit
- Herzinfarkt
- hoher Blutdruck
- Diabetes
- Arrhythmie
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- periphere Gefäßerkrankung

Eine erhöhte Herzfrequenz ist typischerweise eine natürliche körperliche Reaktion auf Umwelt- oder andere Stressoren. Eine über längere Zeit hohe Ruheherzfrequenz kann jedoch auf eine zugrunde liegende Erkrankung hinweisen.

Wenn die durchschnittliche Herzfrequenz einer Person aufgrund einer zugrunde liegenden Erkrankung ungewöhnlich hoch ist, können medizinische Eingriffe erforderlich sein. Wie ein Bericht aus dem Jahr 2021 erklärt, haben Betablocker die Kraft, die Herzfrequenz zu senken. Ärzte können Betablocker verschreiben, um eine Vielzahl von Erkrankungen zu behandeln, wie zum Beispiel:

- hoher Blutdruck
- Herzinfarkt
- koronare Herzkrankheit
- Glaukom
- kongestive Herzinsuffizienz
- Arrhythmien

Wann Sie einen Arzt kontaktieren sollten

Unter Umständen ist es notwendig, wegen einer höheren Herzfrequenz einen Arzt aufzusuchen. Dazu gehören, wenn:

Es gibt keine offensichtliche Ursache für die erhöhte Herzfrequenz.

Die erhöhte Herzfrequenz wird von anderen Veränderungen wie Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, verschwommenem Sehen oder Ohnmacht begleitet.

Die erhöhte Herzfrequenz hält auch im Ruhezustand über lange Zeiträume an.

Ein Arzt sollte die Schilddrüse, die Elektrolyte und das Blutbild untersuchen. Möglicherweise möchten sie andere Tests durchführen, bevor sie entscheiden, dass eine hohe Herzfrequenz kein Grund zur Besorgnis ist. Deshalb ist es immer eine gute Idee, einen Arzt zu kontaktieren, wenn eine Person eines dieser Kriterien erfüllt.

Zusammenfassung

Änderungen der Herzfrequenz treten ganz natürlich im Laufe des Tages auf. Der Ruhepuls ist ein Zeichen für die Gesundheit des Herzens.

Eine konstant hohe Herzfrequenz kann auf Gesundheitsprobleme hinweisen und zu negativen Folgen führen.

Viele Menschen sind jedoch in der Lage, ihren Ruhepuls durch Änderungen des Lebensstils zu senken, z. B. durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki