Ruhepuls-Tabelle: normaler Puls nach Alter

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/ruhepuls-tabelle

Bei Erwachsenen gilt ein Ruhepuls von 60 bis 100 Schlägen pro Minute als normal, typisch sind 60 bis 80. Bei Kindern schlägt das Herz deutlich schneller: Für Säuglinge im Alter von einem Monat nennt die Leitlinie des European Resuscitation Council (ERC) 110 bis 180 Schläge, für ein zehnjähriges Kind 60 bis 120. Liegt der Ruhepuls eines Erwachsenen dauerhaft über 100, spricht man von Tachykardie, unter 60 von Bradykardie – bei Sportlern ist ein so niedriger Puls oft normal.

Erwachsene: 60–100 Schläge/min · typischer Ruhepuls: 60–80 Schläge/min · Säugling (1 Monat): 110–180 Schläge/min · Ausdauertrainierte: teils nur 40–45

Normbereich des Pulses nach Alter (Schläge pro Minute)

Alter	Untergrenze (Schläge/min)	Obergrenze (Schläge/min)	Quelle	Hinweis
Säugling, 1 Monat	110	180	ERC 2021	Median bei Geburt 127, Höchstwert um den 1. Monat 145 (Fleming 2011)
Kleinkind, 1 Jahr	100	170	ERC 2021	der Puls sinkt in den ersten Lebensjahren deutlich
Kleinkind, 2 Jahre	90	160	ERC 2021	Median mit 2 Jahren 113 (Fleming 2011)
Kind, 5 Jahre	70	140	ERC 2021	Fieber und Angst erhöhen den Puls
Kind, 10 Jahre	60	120	ERC 2021	danach schrittweise Übergang zu den Erwachsenenwerten
Erwachsene	60	100	Schweiz. Herzstiftung, MSD Manual	typisch sind etwa 60 bis 80 Schläge (gesund.bund.de)
Ältere Erwachsene	60	100	wie Erwachsene	keine eigenen Grenzwerte; Medikamente wie Betablocker senken den Puls

Kinderwerte: altersspezifische Normwerte der ERC-Leitlinien 2021. Zwischen den genannten Altersstufen gehen die Werte fließend ineinander über.

Ruhepuls bei Erwachsenen einordnen

Ruhepuls (Schläge/min)	Einordnung	Was das bedeutet
unter 40	sehr niedrig	auch für Trainierte ungewöhnlich – ärztlich abklären lassen, besonders bei Schwindel oder Schwäche
40 – 59	Bradykardie (klassische Grenze: unter 60)	bei Ausdauertrainierten und im Schlaf oft harmlos; ohne Training und mit Beschwerden abklären lassen
60 – 80	normal	typischer Ruhepuls gesunder Erwachsener
81 – 100	normal	noch im Normbereich; vorübergehend höher etwa durch Stress, Koffein oder Fieber
über 100	Tachykardie	in Ruhe immer ärztlich abklären lassen, vor allem wenn der Wert dauerhaft so hoch ist

normal | niedrig, oft harmlos | abklären lassen

Die US-Leitlinie von 2018 wertet erst einen Puls unter 50 als möglichen Hinweis auf eine Störung des Sinusknotens.

Selbst gemessen: gezählte Schläge in 30 Sekunden und Ruhepuls pro Minute (Erwachsene)

Schläge in 30 Sekunden	Ruhepuls (Schläge/min)	Einordnung
18	36	sehr niedrig – abklären
19	38	sehr niedrig – abklären
20	40	niedrig (Bradykardie)
21	42	niedrig (Bradykardie)
22	44	niedrig (Bradykardie)
23	46	niedrig (Bradykardie)
24	48	niedrig (Bradykardie)
25	50	niedrig (Bradykardie)
26	52	niedrig (Bradykardie)
27	54	niedrig (Bradykardie)
28	56	niedrig (Bradykardie)
29	58	niedrig (Bradykardie)
30	60	typischer Ruhepuls
31	62	typischer Ruhepuls
32	64	typischer Ruhepuls
33	66	typischer Ruhepuls
34	68	typischer Ruhepuls
35	70	typischer Ruhepuls
36	72	typischer Ruhepuls
37	74	typischer Ruhepuls
38	76	typischer Ruhepuls
39	78	typischer Ruhepuls
40	80	typischer Ruhepuls
41	82	noch normal
42	84	noch normal
43	86	noch normal
44	88	noch normal
45	90	noch normal
46	92	noch normal
47	94	noch normal
48	96	noch normal
49	98	noch normal
50	100	noch normal
51	102	hoch (Tachykardie)
52	104	hoch (Tachykardie)
53	106	hoch (Tachykardie)
54	108	hoch (Tachykardie)
55	110	hoch (Tachykardie)

Ruhepuls = gezählte Schläge in 30 Sekunden × 2. Bei unregelmäßigem Puls besser eine volle Minute zählen.

Quellen

• Van de Voorde P et al.: Lebensrettende Maßnahmen bei Kindern (Paediatric Life Support, PLS). Leitlinien des ERC 2021, Notfall + Rettungsmedizin 24 (2021), Tab. 2 – https://doi.org/10.1007/s10049-021-00887-9
• Fleming S et al.: Normal ranges of heart rate and respiratory rate in children from birth to 18 years. Lancet 2011 (PMC) – https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3789232/
• Schweizerische Herzstiftung: Herzrhythmusstörungen, Patientenbroschüre (2024) – https://rehasportmedizin.insel.ch/fileadmin/Rehasportmedizin/Dokumente/Patientenportal/Schweizer_Herzstiftung/Deutsch/1.031_Herzrhythmusstoerungen_DE_2024.pdf
• MSD Manual, Ausgabe für Patienten: Übersicht über Herzrhythmusstörungen – https://www.msdmanuals.com/de/heim/herz-und-gefäßkrankheiten/herzrhythmusstörungen/übersicht-über-herzrhythmusstörungen
• gesund.bund.de: Herzrhythmusstörungen – https://gesund.bund.de/herzrhythmusstoerung
• Pharmazeutische Zeitung: Den Puls richtig messen (27.12.2022) – https://www.pharmazeutische-zeitung.de/den-puls-richtig-messen-137294/
• CardioSmart (American College of Cardiology): Bradycardia Guideline 2018 – https://www.cardiosmart.org/news/2018/11/bradycardia-guideline-2018

Die Ruhepuls-Tabelle dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei Herzrasen in Ruhe, sehr langsamem Puls mit Schwindel, Brustschmerz, Atemnot oder Ohnmacht such sofort ärztliche Hilfe oder wähl den Notruf 112.