

#PULSEDAY: Wer seinen Puls fühlt, erfährt mehr über sein Herz

Niederschwellige Herz-Diagnostik: Puls messen kann Risiko unbemerkter Rhythmusstörungen senken und liefert wichtige Informationen über das Herz. Awareness-Kampagne #PULSEDAY am 1. März von Herzstiftung und kardiologischen Fachgesellschaften soll helfen, Rhythmusstörungen aufzudecken.

(Frankfurt a. M., 27. Februar 2024) Herzrhythmusstörungen sind in Deutschland neben der koronaren Herzkrankheit (KHK) und der Herzschwäche der häufigste Grund für eine Aufnahme ins Krankenhaus. 1,5 bis 2 Millionen Menschen leiden allein an Vorhofflimmern, der häufigsten anhaltenden Rhythmusstörung. Und 20 bis 30 Prozent der ischämischen Schlaganfälle gehen auf Vorhofflimmern zurück. Solche und andere Rhythmusstörungen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig zu handeln, kann chronisches Leiden ersparen. Dass eine erste Kontrolle sehr einfach durch eine Selbstmessung des Pulses am Handgelenk erfolgen kann, steht im Zentrum der neuen Awareness-Kampagne #PULSEDAY. Diese startet erstmals am 1. März und soll künftig jedes Jahr stattfinden. Infos gibt es unter www.pulseday.com und über soziale Medien unter den Hashtags #pulseday und #feelthepulse.

Die Kampagne der Deutschen Herzstiftung kooperiert eng mit der AG 1 Elektrophysiologie und Rhythmologie (AGEP) der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK). Partner auf europäischer Ebene ist die Europäische Herzrhythmus-Gesellschaft (EHRA). Ziel ist es, das gesellschaftliche Bewusstsein für die Bedeutung von Herzrhythmusstörungen zu stärken und unerkannte – und somit unbehandelte – Rhythmusstörungen zu vermeiden. „Mit dem #Pulseday wollen wir erreichen, dass junge wie ältere Menschen in der Bevölkerung wissen, wie sie im Alltag ihren Puls richtig messen und über diesen Weg auch mehr über Herzrhythmusstörungen erfahren“, erklärt der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Wer seinen Puls regelmäßig kontrolliert, kann bei Unregelmäßigkeiten sofort reagieren und diese von seiner Ärztin oder Arzt abklären lassen.“

Der #PULSEDAY findet am 1. März statt, „weil mindestens einer von drei Menschen in Europa im Laufe seines Lebens Herzrhythmusstörungen entwickelt, darunter am häufigsten Vorhofflimmern“, erläutert der Kardiologe Prof. Dr. KR Julian Chun, Mitglied des EHRA-Boards und im Gründungskomitee des #PULSEDAY. Der Spezialist für Rhythmusstörungen am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main sieht „in der Bevölkerung erhebliche Wissenslücken“ über Vorhofflimmern wie auch über andere Arten von Herzrhythmusstörungen, die unbehandelt zu Leistungseinbußen oder gar schwerwiegenden

Komplikationen führen können. „Das Bewusstsein dafür sollte daher dringlich gestärkt werden“, betont Prof. Chun, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung. Deshalb finden deutschland- und europaweit Aktionen rund um das Thema Puls und Herzrhythmus statt.

Rhythmusstörungen: Welche können harmlos sein, welche sind lebensbedrohlich?

Das menschliche Herz schlägt 60- bis 80-mal pro Minute, mehr als 100.000-mal am Tag. Es überrascht daher wenig, dass es dabei gelegentlich aus dem Takt kommt. Doch anhaltende oder häufige Rhythmusstörungen durch Fehler in der elektrischen Steuerung des Herzens sind zum einen für die Betroffenen belastend und beängstigend. Zum anderen schädigen sie auf Dauer die Herzfunktion oder sie können sogar direkt lebensbedrohlich sein. Daher ist es wichtig, die Rhythmusstörungen aus den Herzvorhöfen (z. B. Vorhofflimmern) von denen aus den Herzkammern zu unterscheiden. So werden Rhythmusstörungen aus den Herzkammern, die häufig durch strukturelle Erkrankungen des Herzens begünstigt werden, schneller gefährlich. Das gilt etwa für das Kammerflimmern. Dieses kann innerhalb von Sekunden zum Herz-Kreislauf-Stillstand und unbehandelt nach wenigen Minuten zum Tod führen. Solche Kammerrhythmusstörungen (ventrikulär) sind seltener als die Rhythmusstörungen mit Ursprung in den Herzvorhöfen (supraventrikulär). „Vorhofflimmern, der häufigste Vertreter der Rhythmusstörungen aus dem Herzvorhof, erhöht allerdings das Risiko für Schlaganfälle und kann langfristig zum Herzversagen durch eine zunehmende Herzschwäche führen“, betont der Herzspezialist Prof. Voigtländer.

Den Puls im Alltag wahrnehmen: die #feelthepulse-Challenge

Den eigenen Puls zu kennen und mögliche Störungen frühzeitig zu erkennen, ist daher wichtig, um Maßnahmen zu ergreifen, die vor den Folgen unerkannter Rhythmusstörungen schützen. Mit Hilfe dieser Informationen über den eigenen Puls lassen sich Anomalien des Herzrhythmus, also mögliche Herzrhythmusstörungen, eher feststellen.

Bei der #feelthepulse-Challenge, die in den sozialen Medien zur Puls-Selbstmessung aufruft, geht es darum, den Puls im Alltag bewusster wahrzunehmen und kennenzulernen. Wie hoch ist unser Puls bei bestimmten Aktivitäten wie Joggen, Musikhören oder Arbeiten? Gibt es besonders stressige Situationen, die den Puls in die Höhe treiben? Oder wie lässt sich der Puls wieder beruhigen? „Je besser wir unseren Puls kennen, umso eher fallen uns mögliche Veränderungen und eventuelle Herzrhythmusstörungen auf“, erklärt zur Challenge Prof. Dr. Roland Titz, Direktor der Klinik für Rhythmologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck (UKSH). Der Kardiologe ist im Gründungskomitee des #PULSEDAY

und Mitglied der AGEP. Durch eine anschließende Bewertung der Rhythmusstörung durch ein Elektrokardiogramm (EKG) könne oft Entwarnung gegeben werden. Das Pulsmessen ermögliche es unkompliziert und zügig, grundlegende Informationen über die eigene Herzgesundheit zu erhalten, so Prof. Tilz.

Der Puls liefert Aufschluss über

- die Anzahl der Pulsschläge pro Minute (Pulsfrequenz),
- die zeitliche Abfolge der Pulsschläge (Pulsrhythmus) und
- die Art des gefühlten Pulsschlages, also hart oder weich (Pulsqualität).

„Wer regelmäßig einen ungewöhnlich hohen oder niedrigen Puls feststellt oder wenn Anzeichen von Herzproblemen auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen“, betont Tilz. Kommt es etwa häufiger zu einem Puls in Ruhe von über 100 Schlägen pro Minute, sollte man das ärztlich abklären lassen.

Puls-Selbstmessung: So gehts

Wie jeder seinen Puls selbst ganz einfach messen kann, zeigen die folgenden drei Schritte:

1. **Tasten:** Setzen Sie sich 5 Minuten ruhig hin. Legen Sie dann Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite des Handgelenks an den äußeren Rand direkt unter der Daumenwurzel und erspüren Sie dort den pulsierenden Herzschlag. Ob linker oder rechter Arm, ist egal.
2. **Zählen:** Sobald Sie den Puls spüren, zählen Sie die Schläge 15 Sekunden lang und vervierfachen Sie den Wert: Optimal sind in dieser Ruhesituation dann 60-80 Schläge. Bei Unregelmäßigkeit: 1 Min. lang messen (Wert dann nicht vervierfachen).
3. **Aufpassen:** Nicht den Daumen benutzen, um den Puls zu ertasten. Der Daumen hat seinen eigenen Puls, und der ist oft so stark, dass er andere Pulswellen überdeckt.

Ein Video zur Kampagne erläutert die Selbst-Pulsmessung unter www.pulse-day.com

Apps und Geräte zur Pulsüberwachung: Wie sinnvoll?

Apps und Geräte zur Pulsüberwachung können in vielen Situationen sinnvoll sein, etwa beim Fitness-Tracking zum Optimieren des Trainings: Pulsüberwachungsgeräte können mit Puls- und Herzfrequenzüberwachung ein Training im effektiven (aeroben) Herzfrequenzbereich sicherstellen. In der Gesundheitsüberwachung zu Hause können Apps und Geräte zur Pulsüberwachung bei Patient:innen mit Herzrhythmusstörungen oder anderen Herzproblemen hilfreich sein. So lässt sich dank App oder Smartwatch auch ein Vorhofflimmern, das nur sehr selten auftritt, direkt dokumentieren und dem Arzt oder der Ärztin senden. Weitere

Nutzungsbereiche sind das Stressmanagement und die Schlafüberwachung. Weitere Infos: <https://herzstiftung.de/pulseday-nachgefragt>

Apps und Geräte zur Pulsüberwachung können bei richtiger Anwendung unterstützen, frühzeitig Anomalien aufzudecken, die auf Gesundheitsprobleme – insbesondere im Bereich der Herzgesundheit – hinweisen. Sie sollten jedoch nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung dienen. Die Genauigkeit solcher Geräte und Apps kann stark variieren und nicht alle sind für medizinische Zwecke zugelassen. Die Expert:innen von Herzstiftung und AGEP/DGK/EHRA raten daher, möglichst qualitativ hochwertige Geräte von vertrauenswürdigen Herstellern zu verwenden, die zum Beispiel als Medizinprodukt zugelassen sind. „Die EKG-Dokumentation der Wearables sollte immer nochmals von ärztlicher Seite beurteilt werden, um die Diagnose sicherzustellen“, betont der Herzstiftungs-Vorstandsvorsitzende Prof. Voigtländer.

Risiko für Rhythmusstörungen steigt mit dem Alter

Herzrhythmusstörungen können in jedem Alter auftreten. Doch mit zunehmendem Lebensalter steigt zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten der häufigsten Herzrhythmusstörung, dem Vorhofflimmern, überproportional an. So hat jeder Zehnte über 70 Jahren Vorhofflimmern. Besonders Menschen ab 65 und Herzranke sollten daher bei Routinekontrollen beim Arzt oder der Ärztin ihren Herzschlag mittels Pulsmessung prüfen lassen. Zudem können gerade für sie Apps und Geräte mit Pulsüberwachung hilfreich im Alltag sein.

Typische Symptome für Vorhofflimmern

Herzrhythmusstörungen zeigen sich mit sehr unterschiedlichen Symptomen. Manche Betroffene versetzt ein plötzlich unregelmäßiger oder schneller Herzschlag regelrecht in Panik. Bei anderen Betroffenen treten hingegen trotz Rhythmusstörung keinerlei Beschwerden auf. Dauert das Vorhofflimmern mehrere Stunden oder Tage, spüren Betroffene häufig jedoch eine allgemeine Leistungsschwäche.

Merke: Herzstolpern und Herzsrasen sind oft verbunden mit

- innerer Unruhe und Angst
- einem unregelmäßigen und beschleunigten Puls (oft über 100 Schläge/Minute)
- einer Neigung zu schwitzen
- Luftnot bei Belastung
- Leistungsschwäche
- Schwindelattacken
- Schmerzen in der Brust
- kurzzeitiger Bewusstlosigkeit (Synkope)

Bei Herzpatient:innen, deren angeschlagenes Herz die Rhythmusstörung schlechter verträgt, sind Luftnot bei Belastung, Brustschmerzen und Schwindel besonders häufig. Bei diesen Symptomen sollte man sofort Ärztin oder Arzt aufsuchen! Sie oder er kann mit einem Elektrokardiogramm (EKG), Langzeit-EKG oder Ereignis-Rekorder klären, ob das Herzstolpern nur eine harmlose Unregelmäßigkeit des Herzschlags ist, ob Vorhofflimmern vorliegt oder auch eine andere kardiale Ursache.

(wi/ne)

#PULSEDAY: Jetzt mitmachen!

Wer kann mitmachen? Wie kann ich mitmachen? Wo finde ich Material für Social-Media-Aktionen und Veranstaltungen?

Ziel des #PULSEDAY ist es, Menschen die Puls-Selbstmessung und ihre Bedeutung für die Herzgesundheit einfach und alltagsnah zu vermitteln. Wie wird der Puls korrekt gemessen? Warum ist dies so wichtig und was kann der gemessene Wert über die Gesundheit aussagen? Der #PULSEDAY am 1. März jeden Jahres dient dabei als kommunikativer Höhepunkt. Wir laden herzlich dazu ein, der Kampagne in den sozialen Medien zu folgen, aktiv die Mission zu unterstützen und an der Challenge teilzunehmen. Denn: Jede Mithilfe trägt dazu bei, das Bewusstsein für Herzrhythmusstörungen zu schärfen und damit Erkrankungen des Herzens früh zu erkennen. #PULSEDAY mit Infos, Tipps für Aktionen und Kampagnen-Vorlagen (Social Media-Templates, Plakate) zum Herunterladen ist zu finden auf www.pulse-day.com
#PULSEDAY ist zu finden auf Instagram, Twitter/X, LinkedIn und Tiktok

Die kostenfreie **Pulskarte** zur Pulsmessung (Scheckkartengröße) kann angefordert werden unter www.herzstiftung.de/puls-messen oder per Tel. unter 069 955128-400.

Weitere wissenswerte Facts zum Thema Puls

- Als Faustregel für den Ruhepuls gilt: Kommt es häufiger zu über 100 Schlägen pro Minute in Ruhe, sollte man das ärztlich abklären lassen. Unter 40 Schläge pro Minute gelten als zu niedrig, kommen Beschwerden wie Schwindel, Müdigkeit, Atemnot oder gar Ohnmacht hinzu, sollte auch hier ein Arzt aufgesucht werden.
- Der Ruhepuls eines gesunden Menschen – also der Puls, der im Sitzen oder Liegen zu messen ist – liegt bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute.
- Frauen haben einen höheren Ruhepuls als Männer. Das Herz der Frauen schlägt um durchschnittlich drei Schläge pro Minute schneller.
- Mit dem Lebensalter sinkt der Ruhepuls: Mit 80 Jahren schlägt das Herz im Schnitt drei bis vier Schläge pro Minute langsamer als mit 50.
- Menschen mit starkem Übergewicht (BMI über 40) haben etwa fünf Herzschläge mehr pro Minute.
- Bei körperlicher Anstrengung steigt der Puls (Belastungspuls). Gesunde Menschen sollten in der Regel einen Puls von 220 minus Lebensalter nicht überschreiten.

(Quelle: Deutsche Herzstiftung (Hg.), Turbulenzen im Herzen: Vorhofflimmern, 2022)

Presse-Bildmaterial



Pressemotiv zum #Pulseday (Deutsche Herzstiftung)



Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien Krankenhauses und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main.

Foto: Deutsche Herzstiftung



Prof. Dr. med. KR Julian Chun, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main. Chun ist Mitglied des Boards der European Heart Rhythm Association (EHRA) und im Gründungskomitee des #PULSEDAY.

Foto: CCB



Prof. Dr. med. Roland R. Tilz, Direktor der Klinik für Rhythmologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Lübeck (UKSH). Der Kardiologe ist im Gründungskomitee des #PULSEDAY und Mitglied der Arbeitsgruppe Elektrophysiologie und Rhythmologie (AGEP) der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK).

Foto: UKSH

Kontakt

Deutsche Herzstiftung e. V.

Pressestelle:

Michael Wichert, Tel. 069 955128114

Pierre König, Tel. 069 955128140

E-Mail: presse@herzstiftung.de

<https://herzstiftung.de>