

PULSEDAY: Gemeinsam gegen Herzrhythmusstörungen

Deutsche Herzstiftung startet Awareness-Kampagne #PULSEDAY am 1. März. Niederschwellige Herz-Diagnostik: Puls selbst messen und Risiko durch unbemerkte Rhythmusstörungen wie Vorhofflimmern senken

(Frankfurt a. M., 21. Januar 2025) 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 hierzulande allein an Vorhofflimmern, der häufigsten anhaltenden Rhythmusstörung. Und 20 bis 30 Prozent der ischämischen Schlaganfälle gehen auf Vorhofflimmern zurück. Diese und andere Rhythmusstörungen frühzeitig zu erkennen – etwa indem man seinen Puls regelmäßig misst – und rechtzeitig zu behandeln, kann vor chronischem Leid bewahren. Grund genug, das Thema stärker in den Fokus zu rücken – und genau hier setzt der #PULSEDAY an.

Am 1. März startet die Awareness-Kampagne #PULSEDAY, die im vergangenen Jahr erstmals von der Deutschen Herzstiftung initiiert wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) und der European Heart Rhythm Association (EHRA). Unterstützt wird der #PULSEDAY von einem Expertenkomitee aus Rhythmologen. Informationen zur Awareness-Kampagne für Interessierte zum Mitmachen gibt es unter www.pulse-day.com und über soziale Medien unter den Hashtags #pulseday und #feelthebeat. „Junge wie ältere Menschen in der Bevölkerung sollten wissen, wie sie ihren Puls richtig messen und über diesen Weg auch mehr über Herzrhythmusstörungen erfahren“, erklärt der Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und betont: „Wer seinen Puls regelmäßig kontrolliert, kann bei Unregelmäßigkeiten des Herzschlags sofort reagieren und diese von seiner Ärztin oder Arzt abklären lassen.“

Warum gerade der 1. März?

Der Termin ist bewusst gewählt: Statistisch gesehen entwickelt eine von drei Personen im Laufe ihres Lebens eine Herzrhythmusstörung. Diese Häufigkeit spiegelt sich im Datum wider und macht deutlich, wie weit verbreitet das Problem ist. Gleichzeitig soll der #PULSEDAY mehr Bewusstsein schaffen, wie sich Herzrhythmusstörungen frühzeitig erkennen lassen – unter anderem mit einer einfachen Puls-Selbstmessung.

Herzrhythmusstörungen erkennen – eine einfache Selbstmessung

Ein besonderer Fokus liegt darauf, Menschen zu zeigen, wie leicht es sein kann, erste Anzeichen von Herzrhythmusstörungen zu erkennen. Eine Selbstmessung des Pulses am Handgelenk reicht oft aus, um Auffälligkeiten festzustellen und diese vom Arzt abklären zu lassen. „Dies ist ein entscheidender Schritt, um eventuelle Komplikationen wie Schlaganfälle zu vermeiden“, erläutert der Kardiologe Prof. Dr. KR Julian Chun, Mitglied des EHRA-Boards und im Gründungskomitee des #PULSEDAY.

Auch Apps und Geräte zur Pulsüberwachung können bei richtiger Anwendung unterstützen, frühzeitig Anomalien aufzudecken, die auf Gesundheitsprobleme insbesondere im Bereich der Herzgesundheit hinweisen. „Wearables sollten jedoch nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung dienen. Die EKG-Dokumentation der Wearables sollte immer nochmals von ärztlicher Seite beurteilt werden, um die Diagnose sicherzustellen“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Roland R. Titz, Mitglied der Arbeitsgruppe Elektrophysiologie und Rhythmologie (AGEP) der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) und im Gründungskomitee des #PULSEDAY.

Mitmachen und Wissen teilen

Der #PULSEDAY möchte nicht nur aufklären, sondern auch aktivieren: Vor-Ort-Projekte und interaktive Aktionen auf sozialen Plattformen wie Facebook und Instagram laden dazu ein, sich spielerisch mit dem Thema zu beschäftigen.

Setzen Sie ein Zeichen am 1. März

Lassen Sie uns gemeinsam den 1. März zum #PULSEDAY machen. Denn der Erfolg des #PULSEDAY hängt auch von der Beteiligung der Gesellschaft ab. Machen Sie mit, informieren Sie sich und messen Sie Ihren Puls oder den von Angehörigen. Damit tragen Sie aktiv mit dazu bei Herzrhythmusstörungen ins Bewusstsein rücken. Frühzeitiges Erkennen kann Leben retten! Infos zum Mitmachen erreichen Sie unter www.pulse-day.com und über soziale Medien unter den Hashtags #pulseday und #feelthebeat.

Die Kampagne #PULSEDAY 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).

Hinweis für Medienvertreter:innen:

Gerne unterstützen wir Sie mit fachlichen Informationen zum #PULSEDAY und mit Service-Angeboten für Ihre Berichterstattung, bei Telefonaktionen u. Experten-Interviews in Radio/TV/Online helfen wir Ihnen gerne bei der Vermittlung von Herzexpertinnen und -experten. Kontakt: Pressestelle, Michael Wichert, Tel. 069 955128114, Pierre König, Tel. 069 955128140 E-Mail: presse@herzstiftung.de

Bildmaterial

Kostenfreies Bildmaterial erhalten Sie bei der Pressestelle unter presse@herzstiftung.de

Presse-Bildmaterial



Pressemotiv zum #Pulseday (Deutsche Herzstiftung)



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

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>