



## **PULSEDAY: Puls fühlen und Herz-Risiken durch unbemerktes Vorhofflimmern vermeiden**

**Awareness-Kampagne #PULSEDAY: Herzstiftung und Schauspieler Marek Erhardt rufen gemeinsam mit PULSI zum Pulsmessen am 1. März auf. Wer seinen Puls routinemäßig misst, kann sich vor unbemerkten Rhythmusstörungen wie Vorhofflimmern schützen und sein Schlaganfallrisiko senken**

(Frankfurt a. M., 25. Februar 2026) Herzrhythmusstörungen sind in Deutschland neben der koronaren Herzkrankheit (KHK) und der Herzschwäche der häufigste Grund für eine stationäre Krankenhausaufnahme mit rund 460.000 Klinikeinweisungen pro Jahr (Deutscher Herzbericht – Update 2025). 1,5 bis 2 Millionen Menschen leiden hierzulande allein an Vorhofflimmern. Bleibt es unbemerkt und somit unbehandelt, besteht Schlaganfallgefahr. 20 bis 30 Prozent der ischämischen Schlaganfälle gehen auf Vorhofflimmern zurück. Aber auch eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) kann sich infolge dieser Rhythmusstörung entwickeln. Außerdem verringert Vorhofflimmern generell die Lebensqualität der Betroffenen und es besteht ein erhöhtes Demenz-Risiko.

„Der Aufklärungsbedarf in der Bevölkerung für das Thema Herzrhythmusstörungen und die Herz-Risiken für die Betroffenen, wenn die Störung des Herzrhythmus unentdeckt bleibt, ist enorm“, berichtet Kardiologe Prof. Dr. KR Julian Chun, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Viele Menschen spüren Unregelmäßigkeiten ihres Herzrhythmus leider erst, wenn es zu spät ist. Deshalb müssen wir junge wie ältere Menschen mehr für das Thema Herzrhythmusstörungen sensibilisieren. Dazu gehört auch, wie man einen gestörten Herzrhythmus leicht und rasch erkennt – etwa indem man seinen Puls selbst misst“, betont der Chefarzt für Kardiologie am Agaplesion Markus-Krankenhaus Frankfurt am Main bei der gemeinsamen Vorstellung der Awareness-Kampagne PULSEDAY mit dem Schauspieler, TV-Star und PULSEDAY-Botschafter Marek Erhardt. Unterstützt wird die Kampagne zudem von der Arbeitsgruppe Elektrophysiologie und Rhythmologie (AGEP) der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) und dem PULSEDAY-Maskottchen PULSI, das erstmals in diesem Jahr die Aktionen begleitet. Das Selbstmessen des Pulses durch Fühlen am Handgelenk steht im Fokus der Kampagne mit Infos rund um den gesunden Puls und Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern, abzurufen unter [www.herzstiftung.de/pulseday](http://www.herzstiftung.de/pulseday)

Zum Mitmachen animieren zahlreiche Aktionen auch auf sozialen Plattformen wie Instagram, Tiktok und Facebook. Alle finden ihren Höhepunkt am 1. März – deutschland- und europaweit. Das Maskottchen PULSI erinnert dabei zum Beispiel freundlich an das tägliche

Pulsmessen und lädt dazu ein, sich mit dem Thema Herzrhythmusstörungen und der Herz-Vorsorge näher vertraut zu machen.

### **Mindestens einer von drei Menschen entwickelt Herzrhythmusstörungen**

Der PULSEDAY findet am 1. März statt, weil mindestens einer von drei Menschen in Europa im Laufe seines Lebens Herzrhythmusstörungen entwickelt. „Indem mehr Menschen das Selbstmessen des Pulses im Alltag routinemäßig durchführen, können sie sich vor unentdecktem Vorhofflimmern und damit vor den Folgen wie Schlaganfall und Herzschwäche schützen. Auffälligkeiten können so ärztlich geklärt und eine diagnostizierte Rhythmusstörung wie Vorhofflimmern frühzeitig behandelt werden“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

So kann Vorhofflimmern zum Schlaganfall führen: Bei Vorhofflimmern ist der normale rhythmische Ablauf, bei dem die Vorhöfe die Arbeit der Herzkammern unterstützen, durch unkoordinierte elektrische Impulse gestört. Die Vorhöfe „flimmern“ nur noch. Dadurch fließt das Blut so langsam durch den Vorhof, dass es verklumpen kann – ein Blutgerinnsel entsteht. Diese Gerinnsel bilden sich besonders oft im linken Vorhofohr, einer zipfelmützenartigen Aussackung des Vorhofs. Sie können sich lösen, mit dem Blutfluss ins Gehirn gelangen und dort ein Gefäß verschließen, es kommt zum Schlaganfall. „Erst mit der Diagnose Vorhofflimmern kann neben der Therapie der Rhythmusstörung auch mit der medikamentösen Schlaganfall-Prophylaxe durch Gerinnungshemmer begonnen werden“, so Prof. Voigtländer, Ärztlicher Direktor der Agaplesion Frankfurter Diakonie Kliniken.

### **Marek Erhardt: „Pulsmessen unbedingt zur Routine machen“**

Wer seinen Puls regelmäßig fühlt und misst, erfährt nicht nur mehr über sein Herz, sondern kann auch bei Unregelmäßigkeiten des Herzschlags schneller handeln und diese beim Arzt oder der Ärztin abklären lassen. Das sieht auch Schauspieler und TV-Star Marek Erhardt so. Er war bis zu einer erfolgreichen Katheterablation (Verödung) vor zweieinhalb Jahren selbst von Herzrhythmusstörungen betroffen. Als PULSEDAY-Botschafter sensibilisiert er öffentlich für das Pulsmessen als niederschwellige Herz-Diagnostik. Als ihn selbst erstmals während eines Fernsehdrehs Herzs stolpern und kurze Zeit später Herzrasen mit einem Puls von 170 Schlägen pro Minute plagten, war ihm die Dringlichkeit seiner Situation klar, so dass er umgehend seinen Arzt aufsuchte. „Wer an seinem Herz bemerkt, dass etwas nicht normal ist, sollte auf keinen Fall abwarten, sondern gleich zum Arzt gehen und das klären lassen“, so Erhardt. „Es ist nie zu früh, etwas zu tun. Deshalb: Lasst euer Herz checken!“, so die Botschaft des TV-Stars. Marek Erhardt, der von seiner Rhythmusstörung inzwischen geheilt ist, hat die regelmäßige

Pulskontrolle zur täglichen Routine gemacht – ob mit seiner Smartwatch oder indem er beim Spaziergehen seinen Puls fühlt und misst. Seine Motivation, sich öffentlich für das Thema Pulsmessen zum Schutz vor Vorhofflimmern zu engagieren, hat auch mit einer familiären Vorbelastung zu tun: Sein Vater erlitt einen Schlaganfall, dem vermutlich Vorhofflimmern zugrunde lag, erinnert sich Erhardt und fordert: „Wir müssen junge wie ältere Menschen viel mehr für ihre Herzgesundheit und die Herzvorsorge sensibilisieren, bevor es zu spät ist. Das Selbstmessen des Pulses ist dazu ein ganz einfacher Schritt.“

### **Beim Training, Arbeiten, Tanzen: Maskottchen PULSI erinnert ans Pulsmessen**

Auch wenn das PULSEDAY-Maskottchen PULSI in den sozialen Medien Instagram, TikTok und Facebook immer wieder freundlich an das Pulsmessen erinnert, geht es darum, den Puls im Alltag routinemäßig zu fühlen und bewusster wahrzunehmen: Wie hoch ist unser Puls etwa beim Tanzen, Radfahren, Laufen, beim Mitfiebern oder beim Arbeiten? Welchen Einfluss haben Genussmittel wie Alkohol und Nikotin auf den Puls? Was treibt ihn in die Höhe und mit welchen Techniken lässt er sich – etwa bei Stress oder Anstrengungen – wieder beruhigen? „Je routinemäßiger Menschen ihren Puls messen und ihn so besser kennen, umso eher reagieren sie achtsamer auf Veränderungen ihres Herzschlags und lassen diese bei ihrem Arzt oder ihrer Ärztin klären. Mit einem Elektrokardiogramm (EKG) lässt sich die Rhythmusstörung meist gut bewerten und, wenn es erforderlich ist, eine Therapie einleiten“, erklärt Prof. Dr. Roland R. Tilz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Rhythmologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH). Für Erwachsene ist ein Ruhepuls von 60 bis 80 Schlägen normal. „Wer regelmäßig einen ungewöhnlich hohen Puls in Ruhe von über 100 Schlägen pro Minute bei sich feststellt oder einen sehr niedrigen mit Anzeichen von Herzproblemen wie beispielsweise Schwindel oder Ohnmacht, der sollte unbedingt einen Arzt aufzusuchen“, betont Kardiologe Tilz, Mitglied im PULSEDAY-Gründungskomitee.

### **Risiko für Rhythmusstörungen steigt mit dem Alter**

Herzrhythmusstörungen können in jedem Alter auftreten. Mit zunehmendem Lebensalter steigt jedoch zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Vorhofflimmern überproportional an. Jeder Zehnte über 70 Jahren hat Vorhofflimmern. Besonders Menschen ab 65, bei denen gehäuft Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und KHK auftreten, haben ein hohes Risiko, Vorhofflimmern zu bekommen und sind dadurch schlaganfallgefährdet. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) empfiehlt, alle Menschen ab dem 65. Lebensjahr bei einem Arztkontakt – zum Beispiel mittels Pulstasten –

auf ein mögliches Vorhofflimmern zu untersuchen (opportunistisches Screening). „Unterstützend sollten die Patienten regelmäßig ihren Puls selbst messen“, rät der Kardiologe Dr. med. univ. Philipp Renz, Leitender Arzt Elektrophysiologie an den Starnberger Kliniken und Mitglied des PULSEDAY-Teams. Gerade für diese Patientinnen und Patienten können Apps und Geräte mit EKG-Funktion und Pulsüberwachung wie Wearables oder Smartwatches hilfreich im Alltag sein. „Die digitalen Begleiter können einerseits helfen, Vorhofflimmern zu diagnostizieren oder die Häufigkeit von Vorhofflimmern genauer zu messen. Andererseits können sie als Schrittzähler oder Bewegungs-App beim körperlichen Training unterstützen.“

### **Digitale Diagnosehelfer bei kurz anhaltenden Rhythmusstörungen**

Smartwatches und andere tragbare Geräte mit EKG-Sensoren oder vergleichbarer Technik (Wearables) sind gerade auch dann von Vorteil, wenn eine Rhythmusstörung nur kurz anhält. Denn dann lässt sie sich oft mit einem herkömmlichen EKG beim Arzt gar nicht mehr nachweisen, weil der Herzschlag in diesem Augenblick wieder in Ordnung ist. „Wearables können regelmäßig den Puls erfassen. Nutzer können außerdem die elektrische Aktivität des Herzens im Augenblick einer Störung bei vielen Wearables inzwischen als 1-Kanal-EKG selbst aufzeichnen. Die gespeicherten Daten unterstützen Ärzte dann bei der Diagnose. Die Treffsicherheit, mit der Wearables Vorhofflimmern erkennen können, ist inzwischen recht hoch“, erklärt Dr. Renz.

„Wearables sollten allerdings nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung dienen“, betonen Dr. Renz und seine Kollegen Prof. Chun und Prof. Tilz vom Wissenschaftlichen Beirat der Herzstiftung. Mit welchen Verfahren Smartwatches Unregelmäßigkeiten wie Herzrhythmusstörungen erkennen und wo ihre Grenzen liegen, erläutert die Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten](http://www.herzstiftung.de/smartwatches-herzpatienten)

### **Tückische Symptomatik: Vorhofflimmern bleibt häufig unbemerkt**

Herzrhythmusstörungen zeigen sich mit sehr unterschiedlichen Symptomen. Das gilt besonders für Vorhofflimmern, das sich nur bei zwei Drittel der Patientinnen und Patienten mit spürbaren Beschwerden wie Herzstolpern, unregelmäßigem oder chaotischem Herzschlag bis zum Hals, Druckgefühl im Brustkorb, Angst, Luftnot, Schwindelgefühl oder Leistungsschwäche bemerkbar macht. „Das ist tückisch, weil nachweislich das Schlaganfallrisiko gleichermaßen erhöht ist – ob bei Beschwerden oder ohne beziehungsweise bei kaum merklichen Symptomen“, erklärt der Kardiologe Prof. Tilz. Bei Patientinnen und Patienten, deren angeschlagenes Herz eine Rhythmusstörung schlechter verträgt, sind Luftnot bei Belastung, Brustschmerzen und Schwindel besonders häufig. „Bei diesen Symptomen ist

sofort der Arzt oder die Ärztin aufzusuchen, um mit einem EKG, Langzeit-EKG oder Ereignis-Rekorder zu klären, ob Vorhofflimmern vorliegt oder auch eine andere kardiale Ursache“, so Prof. Tilz.

### Welcher Puls ist normal?

Der Puls ist ein wahrer Informationslieferant zur Herzgesundheit und gibt 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).

Je nach Alter, Fitnesslevel und individuellen Gesundheitszuständen kann der Puls allerdings variieren und durch Medikamenteneinnahme und aktuellen Stresslevel beeinflusst werden. Die allgemeinen Richtwerte für die Pulsfrequenz in Ruhe lauten:

- **für Erwachsene:** Normal ist ein Ruhepuls mit 60-80 Schlägen pro Minute. Ein Wert unter 60 deutet auf einen verlangsamten Herzschlag (medizinisch Bradykardie), wobei erst Werte unter 40 wirklich kritisch sind. Ein Puls mit mehr als 100 Schlägen deutet auf einen beschleunigten Herzschlag (medizinisch Tachykardie). Vor allem im Alter sind etwas höhere Pulswerte normal. Frauen haben einen höheren Ruhepuls als Männer. Das Herz von Frauen schlägt im Schnitt drei Schläge pro Minute schneller.
- **für Kinder:** Bei ihnen ist altersabhängig der Puls in der Regel höher. So kann der Puls bei Neugeborenen 120-140 Schläge pro Minute aufweisen, bei Kleinkindern 100-120 Schläge und dann bei älteren und Jugendlichen 80-100 Schläge.

„Wer unsicher bezüglich seines Pulszustands ist oder Gesundheitsbedenken hat, sollte einen Arzt konsultieren“, rät der Kardiologe und Herzstiftungs-Vorsitzende Prof. Voigtländer.

### Puls-Selbstmessung: So einfach geht das

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 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 erläutert die Selbst-Pulsmessung unter [www.herzstiftung.de/pulseday](http://www.herzstiftung.de/pulseday)

Die Kampagne #PULSEDAY der Deutschen Herzstiftung kooperiert eng mit der Arbeitsgruppe Elektrophysiologie und Rhythmologie (AGEP) der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK).

(wi)

## Service-Infos

### #PULSEDAY: Jetzt mitmachen!

#### Wer kann mitmachen? Wie kann ich mitmachen? Wo finde ich Aktionsmaterial?

Ziel des PULSEDAY 2026 ist es, Menschen im Alltag auf freundliche Weise daran zu erinnern, regelmäßig ihren Puls zu messen. Unser Maskottchen „Pulsi“ übernimmt diese Rolle: Als „freundliche Erinnerung“ taucht Pulsi in alltäglichen Situationen auf – zu Hause, im Büro oder unterwegs – und erinnert daran, den Puls zu messen. Der PULSEDAY bringt so Menschen die Puls-Selbstmessung und ihre Bedeutung für die Herzgesundheit näher. 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 und lebt davon, dass viele gemeinsam am 01.03. ein Zeichen setzen. Ob durch Informationsveranstaltungen, Auslegen von Infomaterialien in Wartebereichen oder Social-Media-Clips, die auf das Pulsessen aufmerksam machen. Infos, Tipps für Aktionen und Kampagnen-Vorlagen (Social Media-Templates) zum Herunterladen sind zu finden auf [www.herzstiftung.de/pulseday](http://www.herzstiftung.de/pulseday)

#PULSEDAY ist zu finden auf Instagram, Facebook und Tiktok.

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

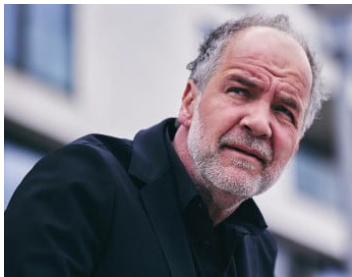
Herzstiftungs-Podcast mit Schauspieler Marek Erhardt „Unser Herz ist verletzlich. Wir müssen darauf aufpassen“: [www.herzstiftung.de/podcast-marek-erhardt](http://www.herzstiftung.de/podcast-marek-erhardt)

#### 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](mailto:presse@herzstiftung.de)

#### Presse-Bildmaterial

Kostenfreies Bildmaterial erhalten Sie bei der Pressestelle unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)



**Marek Erhardt** ist Schauspieler und als TV-Star unter anderem bekannt aus der Fernsehserie Soko Hamburg. Marek Erhardt ist Synchronsprecher, Moderator und auch Enkel des Schauspielers und Komikers Heinz Erhardt. Marek Erhardt war bis zu einer erfolgreichen Katheterablation vor zweieinhalb Jahren selbst von Herzrhythmusstörungen betroffen. Aufgrund seiner Erfahrungen engagiert er sich nun als PULSEDAY-Botschafter.  
(Foto: Nils Schwarz)



Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, Ärztlicher Direktor der Agaplesion Frankfurter Diakonie Kliniken.

Foto: Deutsche Herzstiftung/Andreas Malkmus





Prof. Dr. KR Julian Chun, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung und Chefarzt Kardiologie Agaplesion Markus Krankenhaus, Cardioangiologisches 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. Titz, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung, Direktor Klinik für Rhythmologie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) und Mitglied im PULSEDAY-Gründungskomitee.

Foto: UKSH



Dr. med. univ. Philipp Renz, Leitender Arzt Elektrophysiologie an den Starnberger Kliniken und Mitglied des PULSEDAY-Teams.

Foto: Privat



Copyright: Deutsche Herzstiftung

**Kontakt**

Deutsche Herzstiftung e. V.

Pressestelle: Michael Wichert, Tel. 069 955128114

Pierre König, Tel. 069 955128140

E-Mail: [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de)

<https://herzstiftung.de>