

**Medieninformation, 27. Februar 2024 , Linz**

---

## **Erster internationaler Welt-Pulstag: Puls messen rettet Leben**

**Ein Drittel aller Menschen bekommt einmal im Leben ein relevantes Herz-Rhythmus-Problem, am häufigsten durch Vorhofflimmern. Dieses Vorhofflimmern ist für etwa ein Drittel aller Schlaganfälle verantwortlich wiederum ein Drittel der Betroffenen merkt Herzrhythmusstörung nicht, sie verläuft asymptomatisch. Die Lösung zur Prävention: Regelmäßig selbst Puls messen, um Unregelmäßigkeiten und zu hohen Puls zu erkennen. Darauf machen die großen internationalen Rhythmusgesellschaften aus Europa, Südamerika, Asien und den USA jetzt mit dem ersten internationalen Welt-Pulstag am 1. März aufmerksam.**

Das Datum ist dabei kein Zufall: 01/03 – weil bei einem von drei Menschen eben das Risiko besteht, Herzrhythmusstörungen zu entwickeln. Beim Vorhofflimmern pumpt nur mehr die Herzkammer, der Vorhof steht mechanisch. Dadurch verlangsamt sich der Blutstrom im Vorhof und kann (vor allem im linken Herzhohr) verklumpen. „Von dort können Blutgerinnsel abreißen und im schlimmsten Fall im Gehirn einen Schlaganfall verursachen. Deshalb wollen wir Rhythmologen sensibilisieren, denn eine frühe Behandlung hilft, Leben zu retten. „Viele der Betroffenen brauchen Blutverdünnungsmittel, um Schlaganfälle zu verhindern“, so Prim. Priv.-Doz. Dr. Martin Martinek, MBA, Leiter der Abteilung Innere Medizin 2 – Kardiologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen. „Je früher wir die Rhythmusstörungen behandeln können, desto höher sind die Chancen einer Heilung und desto weniger Folgeprobleme wie eine Herzschwäche entstehen.“

Anzeichen einer Rhythmusstörung sind unregelmäßiger Puls, ein Stolpern in der Brust, Atemnot bei Belastung, Leistungsverlust sowie ein Unruhegefühl im Körper und in der Brust. Treten diese Symptome auf heißt es: So rasch wie möglich zum Hausarzt: „Zuerst wird mittels EKG abgeklärt, ob eine Unregelmäßigkeit vorliegen und der Hausarzt überweist die Patient\*innen – wenn notwendig – zum Kardiologen zur weiteren Abklärung mittels Herzultraschall, Langzeit-EKG oder Eventrecorder“, so Prim. Martinek.

Doch was, wenn diese Symptome fehlen? „Ein Drittel der Patient\*innen mit Rhythmusstörungen merkt von der gefährlichen Erkrankung nichts. Deshalb sollte man ab einem Alter von 65 Jahren oder wenn Risikofaktoren vorliegen, einmal täglich seinen Pulsschlag selbst messen. So erkennt man, ob das Herz regelmäßig schlägt oder ob man Unregelmäßigkeiten rasch abklären lassen sollte. Auf diese Thematik soll der World Pulse Day aufmerksam machen“, so Prim. Priv.-Doz. Dr. Martinek.

Bei einem normalen Pulsschlag schlägt das Herz beim Erwachsenen in Ruhe zwischen 60- und 80-mal pro Minute. Neben Blutdruckmessgeräten, die auch den Puls und eventuelle Unregelmäßigkeiten erkennen und anzeigen können, kann man auch ganz einfach selbst messen. Dazu legt man zwei oder drei Finger an das Handgelenk an der Innenseite des Daumens, denn dort ist der Puls am besten tastbar. Zehn bis 15 Sekunden sollte man dann beobachten, ob der Pulsschlag regelmäßig und normal schnell ist und ob Unregelmäßigkeiten auftreten. „#takeyourpulse“ nennt sich die Initiative, die dazu auffordert, regelmäßig den Puls am eigenen Handgelenk zu testen.

„Diese einfache Maßnahme für ein paar Sekunden am Tag kostet nichts und man weiß aus Daten aus Screeningprogrammen, dass sie bei der Früherkennung gut hilft“, so Prim. Priv.-Doz. Dr. Martinek. Beim Österreichischen Kardiologenkongress im Mai steht das Thema ebenfalls auf der Agenda und wird unter anderem mit einem Laufevent noch einmal ins Gedächtnis gerufen.

#### **Rückfragehinweis für Journalist\*innen:**

Karin Mühlberger

[karin.muehlberger@ordensklinikum.at](mailto:karin.muehlberger@ordensklinikum.at)

+43 (732) 7676 - 2246

+43 (664) 8828 1533

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)