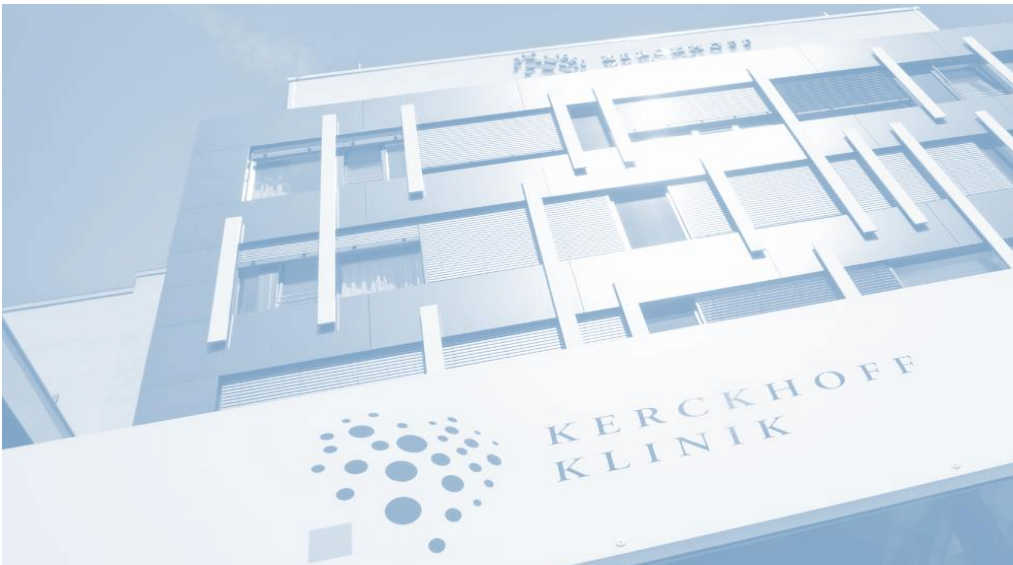




CAMPUS KERCKHOFF

DER JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN
UND IHRES FACHBEREICHES MEDIZIN

ANSPRECHPARTNER

Kerckhoff-Klinik GmbH

Frau Melanie Lange

Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Benekestraße 2-8

61231 Bad Nauheim

Telefon: +49 60 32. 9 96 69 52

E-Mail: presse@kerckhoff-klinik.de

www.kerckhoff-klinik.de

PRESSEMELDUNG

Bad Nauheim, 27.02.2026

Vorhofflimmern früh erkennen: Puls messen kann Leben retten

Kerckhoff-Klinik informiert über Risiken und Prävention

Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung und bleibt dennoch oft lange unentdeckt. Anlässlich des #PULSEDAY der Deutschen Herzstiftung am 1. März rückt die Kerckhoff-Klinik deshalb die Bedeutung der Pulsmessung zur Früherkennung in den Fokus. Denn ein unregelmäßiger Puls kann ein erster Hinweis auf Vorhofflimmern sein und damit auf ein erhöhtes Schlaganfallrisiko.

Das Herz schlägt rund 100.000 Mal am Tag. Gerät dieser Rhythmus aus dem Takt, bleibt das häufig zunächst unbemerkt. „Gerade das Vorhofflimmern wird oft unterschätzt, obwohl es sehr gut behandelbar ist. Eine frühzeitige Diagnose kann das Risiko für Schlaganfälle deutlich senken und der Entwicklung einer

Herzschwäche vorbeugen“, erklärt Prof. Dr. Samuel Sossalla, Direktor der Kardiologie am Campus Kerckhoff der Justus-Liebig-Universität Gießen in Bad Nauheim.

Im Laufe des Lebens ist etwa jeder dritte Mensch von Herzrhythmusstörungen betroffen. Beim Vorhofflimmern schlagen die Vorhöfe des Herzens unkoordiniert und zu schnell. Typisch ist ein unregelmäßiger Puls. Mitunter entsteht ein sogenanntes Pulsdefizit – das heißt, nicht jeder Herzschlag löst eine spürbare Puls-
welle aus. Genau hier kann die einfache Selbstmessung wertvolle Hinweise liefern.

Einfache Maßnahme mit großer Wirkung

Die regelmäßige Pulskontrolle ist unkompliziert und dauert nur eine Minute. Sie liefert Informationen über:

- **Pulsfrequenz** (Schläge pro Minute)
- **Pulsrhythmus** (regelmäßig oder unregelmäßig)
- **Pulsqualität**

Ein normaler Ruhepuls liegt zwischen 60 und 100 Schlägen pro Minute. Werte über 100 gelten als Tachykardie (Herzrasen), unter 60 als Bradykardie (verlangsamter Herzschlag), wobei erst Werte unter 40 als kritisch einzustufen sind. Besonders aufmerksam sollte man bei einem unregelmäßigen Puls sein – er kann ein Warnsignal für Vorhofflimmern sein und sollte ärztlich abgeklärt werden.

„Die rechtzeitige Diagnose von Vorhofflimmern ist entscheidend, um schwerwiegende Folgeerkrankungen zu verhindern. Wer einen ungewöhnlich hohen, niedrigen oder unregelmäßigen Puls feststellt oder Symptome wie Schwindel oder Herzrasen verspürt, sollte dies ärztlich untersuchen lassen“, rät Dr. Andreas

Hain, Leitender Oberarzt der Elektrophysiologie und Telemedizin am Herzzentrum der Kerckhoff-Klinik.

Als zertifiziertes Zentrum für die Behandlung von Vorhofflimmern verfügt das Herzzentrum der Kerckhoff-Klinik über besondere Expertise in der Diagnostik und Therapie dieser Herzrhythmusstörung – von moderner Rhythmusüberwachung bis hin zu interventionellen Verfahren.

Puls richtig messen

- **Ruhe bewahren:** Vor der Messung mindestens fünf Minuten entspannt sitzen.
- **Messstelle wählen:** Am Handgelenk (Radialpuls) oder seitlich am Hals (Karotispuls).
- **Finger auflegen:** Zeige- und Mittelfinger sanft auf die Arterie legen.
- **Zählen:** 60 Sekunden lang die Schläge zählen oder 30 Sekunden messen und das Ergebnis verdoppeln.

Schon kleine Unregelmäßigkeiten können ein wichtiger Hinweis sein.

Moderne Technik unterstützt Früherkennung

Neben der manuellen Messung können auch Smartwatches oder Fitness-Tracker helfen, Auffälligkeiten im Herzrhythmus zu erkennen. Sie ermöglichen eine kontinuierliche Überwachung im Alltag. Bei auffälligen Messwerten sollte jedoch stets eine ärztliche Kontrolle erfolgen, da medizinische Geräte in Praxis oder Klinik genauere Diagnosen ermöglichen und gegebenenfalls eine gezielte Therapie eingeleitet werden kann.

Der #PULSEDAY soll das Bewusstsein für Herzrhythmusstörungen – insbesondere für das Vorhofflimmern – stärken. Ziel ist es, Menschen zu ermutigen, ihren Puls regelmäßig zu überprüfen und Warnsignale ernst zu nehmen. Denn eine Minute Aufmerksamkeit kann entscheidend sein – für ein gesundes Herz und ein gesundes Leben.

Bildunterschrift: (von links nach rechts)



Dr. Andreas Hain (Leitender Oberarzt der Elektrophysiologie und Telemedizin am Herzzentrum der Kerckhoff-Klinik) und Assistenzarzt Dr. Paul-Philipp Pratz klären in einem Video für Instagram und Facebook über Prävention und Risiken von Vorhofflimmern und die Wichtigkeit der Pulsmessung auf.

Über die Kerckhoff-Klinik GmbH:

Die Kerckhoff-Klinik ist mit 381 Akut- und 130 Reha-Betten eines der größten Schwerpunktzentren für die Behandlung von Herz-, Lungen-, Gefäß- und Rheumaerkrankungen sowie Transplantations- und Rehabilitationsmedizin in Deutschland mit exzellentem Ruf und internationalem Renommee. Zudem ist die Bad Nauheimer Klinik das Zentrum für thorakale Organtransplantationen (Herz und Lunge) in Hessen. Im Jahr werden rund 14.000 Patienten stationär und über 40.000 ambulant versorgt. Als gemeinnützige GmbH wird sie von der Stiftung William G. Kerckhoff, Herz-, und Rheumazentrum Bad Nauheim getragen. In der Stiftung sind das Land Hessen, die Max-Planck-Gesellschaft, die Stadt Bad Nauheim und die ursprüngliche Kerckhoff-Stiftung vertreten. Seit 2017 ist die Kerckhoff-Klinik Campus der Justus-Liebig-Universität Gießen

und beteiligt sich auch an der klinischen Ausbildung der Studierenden an der JLU Gießen. Das Schwerpunktzentrum ist mit 1400 Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber der Stadt Bad Nauheim. www.kerckhoff-klinik.de

Folgen Sie uns auch auf

