

Presseinformation

Die Initiative Pulsgesund startet durch

Ruhig Blut – Langsamer Puls verlängert das Leben

Hamburg, 9. Oktober 2008. Ein langsamer Puls ist nicht nur gesund, sondern steigert auch die Lebensqualität und verlängert das Leben. Das ist das Ergebnis einer aktuellen internationalen Studie. Sie konnte zeigen, dass die Höhe des Pulsschlages das Risiko für einen Herzinfarkt entscheidend mitbestimmt – besonders bei Patienten, die bereits an einer Herzerkrankung leiden. Um über diesen bisher unterschätzten Faktor Pulsgesundheit zu informieren, und mit praktischen Tipps für mehr Pulsgesundheit zu helfen, wurde jetzt die Initiative Pulsgesund gegründet.

Das Herz schlägt im Durchschnitt über 100.000 Mal täglich. Nun hat eine neue internationale Studie gezeigt, dass die Höhe des Pulses einen direkten Einfluss auf die Gesundheit dieses kräftigsten menschlichen Muskels hat. Je schneller das Herz schlägt, desto höher ist die Gefahr eines Herzinfarktes. Besonders für Patienten mit Koronarer Herzkrankheit ist das Tempo ihres Herzschlags definitiv ein unabhängiger Risikofaktor, wie beispielsweise auch Blutdruck oder Cholesterin. So steigt bei einem Ruhepuls von dauerhaft über 70 Schlägen pro Minute das Herzinfarkttrisiko für diese Patienten um 46%.

Seit Jahren sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland. 2007 starben nach Angaben des Statistischen Bundesamts 61.040 Personen an einem akuten Herzinfarkt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) weist darauf hin, dass die koronare Herzerkrankung weltweit bis 2030 das führende Gesundheitsproblem bleiben wird. Das Wissen über die Gründe von Herzerkrankungen, wie sie sich vermeiden oder lindern lassen, beeinflusst nachweislich den Krankheitsverlauf. Doch dieses Wissen ist bei Patienten immer noch unzureichend verbreitet.

Pulsgesundheit – Wie kann man sie verbessern?

„Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, genau hier anzuknüpfen, denn jeder Mensch kann seine Pulsgesundheit verbessern“ sagt Professor Karl Werdan, Schirmherr der Initiative Pulsgesund.

Auf der eigenen Homepage (www.pulsgesund.de) und in einer Broschüre hat die Initiative Pulsgesund für Interessierte und Betroffene mit

Herzerkrankungen die wichtigsten Informationen rund um das Thema Pulsgesundheit und praktische Tipps zusammengefasst.

Denn durch die nötige Aufklärung und auch die Anpassung des Lebensstils, kann jeder sein eigenes Risiko reduzieren. „Einfache Dinge, wie beispielsweise mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren oder mehr Obst und Gemüse zu essen, reichen bei vielen Menschen schon aus, um den Puls zu reduzieren“, erklärt Professor Karl Werdan.

Als Schirmherr für die Initiative Pulsgesund konnte der anerkannte Experte Professor Karl Werdan von der Martin-Luther-Universität in Halle gewonnen werden. Und auch andere Experten der Kardiologie, wie z.B. Prof. Gerd Hasenfuß von der Georg-August-Universität Göttingen, der sich schon lange mit dem Thema „Puls“ bei Herzkranken beschäftigt, sehen den Sinn und die Notwendigkeit der Patienteninformation zur Pulsgesundheit.

Auch das Unternehmen Servier Deutschland unterstützt die Initiative. Der Arzneimittelhersteller mit Sitz in München engagiert sich seit Langem in der Erforschung von Herzkrankheiten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pulsgesund.de.

Kostenlose Broschüre

Die Broschüre der Initiative Pulsgesund „Gute Aussichten – Mit einem gesunden Puls für mehr Lebensqualität“ kann kostenlos bestellt werden. Einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Broschüre“ und der Lieferadresse schicken:

Initiative Pulsgesund
Postfach 130 120
50495 Köln

Pressekonferenz

Initiative Pulsgesund – Gemeinsam für einen niedrigen Puls
Radisson SAS Hotel Hamburg, Marseiller Straße 2, 20355 Hamburg
9. Oktober 2008, 14:15 – 15:45 Uhr; Hamburger Zimmer
