

Pressemitteilung

Starnberg, 13. Februar 2026

„Das Herz bleibt oft erstaunlich leise“

Ein Gespräch mit dem Kardiologen Dr. med. univ. Philipp Renz, Leitender Arzt Elektrophysiologie am Klinikum Starnberg, über stille Signale, den eigenen Puls – und darüber, was wir wahrnehmen, wenn wir genauer hinfühlen

Herr Dr. Renz, ganz grundsätzlich gefragt: Kann man dem Herzen trauen?

Das ist eine schöne und zugleich trügerische Frage. Ich würde sagen: Man darf seinem Herzen durchaus trauen – sollte es aber nicht völlig unbeobachtet lassen.

Warum?

Das Herz bleibt, wenn es krank wird, oft erstaunlich leise. Veränderungen im Rhythmus müssen nicht immer mit Beschwerden einhergehen. Kein Schmerz, kein Warnsignal, manchmal nicht einmal spürbares Herzstolpern. Und genau darin liegt die Gefahr.

Weil wir uns nicht allein auf das Körpergefühl verlassen können?

Genau. Unser Körper ist sehr gut darin, akute Probleme zu melden – Schmerz, Luftnot, Erschöpfung. Rhythmusveränderungen gehören aber nicht unbedingt dazu. Das Herz kann unregelmäßig schlagen, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Deshalb reicht das reine „Sich-gut-Fühlen“ beim Herzen nicht immer aus.

Dann lassen Sie uns einen Schritt zurückgehen: Was fühlen wir eigentlich, wenn wir unseren Puls tasten?

Der Puls ist das, was wir spüren, wenn das Herz Blut in die Gefäße pumpt: eine kleine Druckwelle, die sich bis ins Handgelenk fortsetzt. Und er verrät sehr viel über das, was im Herzen passiert.

Zum Beispiel?

Er gibt uns Auskunft über drei Dinge: Wie schnell das Herz schlägt, wie regelmäßig es schlägt – und ob der Schlag kräftig oder eher schwach ist. Gerade Frequenz und die

**Starnberger
Kliniken GmbH**

Oßwaldstraße 1
82319 Starnberg
T +49 8151 18-0
F +49 8151 18-2222
www.starnberger-kliniken.de

Vorsitzender der Geschäftsführung
Dr. Thomas Weiler

Geschäftsführer
Harald Becker

Pressekontakt
Christian Andrae
Pressereferent
Unternehmenskommunikation
T +49 8151 18-1404
christian.andrae@starnberger-kliniken.de

Gesellschaft
Starnberger Kliniken GmbH
Amtsgericht München
HR-B 235409



Regelmäßigkeit sind entscheidend. Ein gleichmäßiger Puls ist in der Regel ein gutes Zeichen. Ein unregelmäßiger sollte zumindest aufmerksam machen.

Wie unterscheidet sich der Puls von Herzschlag und Herzfrequenz?

Der Puls ist das, was wir davon außen fühlen können. Der Herzschlag beschreibt den einzelnen Pumpvorgang des Herzens. Die Herzfrequenz sagt, wie oft das Herz pro Minute schlägt. Meist stimmen Herzfrequenz und Puls überein – aber nicht immer, denn bei manchen Rhythmusstörungen kann sich der Puls abschwächen

Wie kompliziert ist Pulsmessen wirklich?

Eigentlich gar nicht. Zwei Finger an die Innenseite des Handgelenks oder an den Hals, ruhig sitzen, kurz warten – und dann für 15 Sekunden fühlen und zählen. Nimmt man das Ergebnis mal vier, hat man die Herzfrequenz pro Minute. Es reicht aber oft schon, wahrzunehmen: Ist der Puls regelmäßig oder stolpert er? Das lässt sich lernen – auch ohne medizinisches Vorwissen.

Wie oft sollte man das tun?

Nicht zwanghaft, aber gelegentlich. Zum Beispiel morgens in Ruhe oder abends auf dem Sofa. Es geht nicht um Kontrolle, sondern um Vertrautheit. Wer seinen normalen Puls kennt, merkt Veränderungen eher.

Genau hier setzt auch der Pulse-Day an?

Ja. Der Pulse-Day ist eine Initiative der Deutschen Herzstiftung, die Menschen für ihren eigenen Puls sensibilisieren möchte. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Wissen und praktischen Erfahrungen.

Was bedeutet das konkret für den Pulse-Day im Klinikum Starnberg?

Wir schaffen einen Rahmen, in dem man Fragen stellen kann – ganz ohne Zeitdruck. Es geht darum, zu verstehen, was ein normaler Puls ist, warum Unregelmäßigkeiten oft unbemerkt bleiben und welche Möglichkeiten es gibt, genauer hinzuschauen. Dazu gehören kurze Vorträge, Gespräche oder praktische Demonstrationen. Wer möchte, kann den Puls messen lassen oder sich einfach informieren.

Also kein klassischer medizinischer Vortrag?

Nein. Eher ein Ort, an dem man Zusammenhänge begreifen kann. Viele Menschen haben Respekt vor dem Thema Herz. Wenn man versteht, wie viel man selbst



wahrnehmen kann – und wo moderne Medizin unterstützt –, nimmt das Angst und schafft Orientierung und Vertrauen zum eigenen Herzen.

Was im Gespräch theoretisch bleibt, wird am Pulse-Day anschaulich: Im Eingangsbereich des Klinikums wird ein begehbare Herzmodell aufgebaut, das Größe, Aufbau und Funktionsweise des Organs eindrucksvoll zeigt. Besucherinnen und Besucher können das Herz von innen erkunden und so nachvollziehen, wie Rhythmus und Durchblutung zusammenspielen.

Hinweis:

Im Rahmen des bundesweiten Pulse-Day der Deutschen Herzstiftung am Sonntag, 1. März 2026, bietet das Klinikum Starnberg zwischen 11 und 14 Uhr im Eingangsbereich eine offene Informationsveranstaltung rund um den Puls an. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

| Infokasten |

Was ist der Puls?

Die spürbare Druckwelle in den Arterien bei jedem Herzschlag.

Was sagt er aus?

Herzfrequenz, Regelmäßigkeit und Schlagkraft.

Normaler Ruhepuls:

Meist 60–80 Schläge pro Minute bei Erwachsenen.

Warum ist die Regelmäßigkeit wichtig?

Unregelmäßigkeiten können auf Herzrhythmusstörungen hinweisen – oft ohne Symptome.

So messen Sie selbst:

Zwei Finger ans Handgelenk oder an den Hals, ruhig sitzen, Regelmäßigkeit prüfen.

Begleitmaterial

- Foto: Dr. med. univ. Philipp Renz, Leitender Arzt Elektrophysiologie am Klinikum Starnberg
- Foto Herzmodell: Was im Körper verborgen bleibt, wird hier sichtbar: Ein begehbare Herzmodell zeigt die Anatomie des wichtigsten Muskels unseres Körpers.



Die Holding Starnberger Kliniken GmbH vereint die Unternehmenstöchter Klinikum Starnberg, Klinikum Penzberg, Klinikum Seefeld, Klinikum Herrsching | Schindlbeck und die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Außenstelle Wolfratshausen unter einem Dach. Vorsitzender der Geschäftsführung ist Dr. Thomas Weiler, Geschäftsführer ist Harald Becker, Alleingesellschafter der Landkreis Starnberg. Ebenfalls zusammengeführt unter der Dachmarke „Starnberger Kliniken“ sind die Residence, die Berufsfachschulen für Pflege und für Krankenpflegehilfe, das Schulungszentrum für Notfallmedizin und Simulation sowie die Medizinischen Versorgungszentren Herrsching, Penzberg und Starnberg.