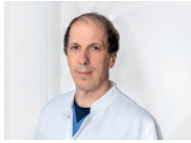


## Studienleitung und Partner

### Das HEART-BEAT-Studienteam des DHZC:



Prof. Dr.  
Florian Blaschke,  
MBA



Prof. Dr.  
Felix Hohendanner



Univ.-Prof. Dr.  
Leif-Hendrik Boldt



Dr. Paul  
Schmidt-Hellinger



Dr. Emanuel Heil



PD Dr. Abdul Shokor  
Parwani

HEART-BEAT wird vom Deutschen Herzzentrum der Charité (DHZC) geleitet.

Wissenschaftliche Kooperationspartner der Studie sind:

- die Deutsche Sporthochschule Köln
- das Städtische Klinikum Dresden
- die Technische Universität München, Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie

HEART-BEAT wird in Kooperation mit den Veranstaltern der Marathon-Events in Köln, Dresden und München durchgeführt. Das sind:

- die Kölner AusdauerSport GmbH für den Köln-Marathon
- die Dresdner Laufevents und Touristik GmbH für den Dresden-Marathon
- die Laufstatt Event gGmbH für den München-Marathon

Die Studie HEART-BEAT wird von der Deutschen Herzstiftung e. V. und der Stiftung Deutsches Herzzentrum finanziert.



STIFTUNG  
DEUTSCHES HERZZENTRUM



## Weitere Informationen und Kontakt

### Deutsches Herzzentrum der Charité (DHZC)

HEART-BEAT-Studienteam  
Augustenburger Platz 1 | 13353 Berlin

#### Kontakt

heartbeat@dhzc-charite.de

[www.dhzc.charite.de/marathon-studie/](http://www.dhzc.charite.de/marathon-studie/)



Für Sportler:innen und Interessierte

## Studie HEART-BEAT Wie beeinflusst ein Marathonlauf den Herzrhythmus?

Das **Deutsche Herzzentrum der Charité** auf Social Media:



Fotos: Dresden-Marathon / Robert Sonntag, Kölner AusdauerSport GmbH / Norbert Wilhelmi, Laufstatt Event gGmbH / Klaus List

CHARITÉ

# Liebe Läuferinnen und Läufer,



ein Marathon ist mehr als nur ein Lauf: monatelanges Training, mentale Stärke und dann der besondere Moment, an dem man über sich hinauswächst. Solche Ausdauerbelastungen sind beeindruckende Leistungen. Aber wie findet der Körper in seinen eigenen Rhythmus zurück?

Hier beginnt eine Phase, über die wir bislang erstaunlich wenig wissen: Während die Vorgänge während eines Marathons gut untersucht sind, bleibt die Zeit in den Tagen danach weitgehend unerforscht. Dabei ist gerade diese Phase der Erholung entscheidend.

Genau hier setzt unsere HEART-BEAT-Studie an: Gemeinsam mit 500 Marathonläuferinnen und Marathonläufern möchten wir besser verstehen, wie sich der Herzrhythmus vor, während und bis zu 12 Tage nach dem Marathon verändert. Dieses Wissen möchten wir nutzen, um Ausdauer-sportler:innen noch besser medizinisch unterstützen zu können.

Wir setzen die Studie gemeinsam mit führenden kardiologischen und sportmedizinischen Zentren in Berlin, Dresden, Köln und München um. In diesem Flyer erklären wir, wer an der Studie teilnehmen kann und wie die Teilnahme funktioniert.

Wir freuen uns über alle Läuferinnen und Läufer, die unsere Studie unterstützen! Bei Fragen sind wir gern ansprechbar!

**Das HEART-BEAT-Studienteam des DHZC**



## HEART-BEAT: Alle Infos auf einen Blick

### Wer kann an der Studie teilnehmen?

Teilnehmen können Läuferinnen und Läufer, die

- **mindestens 18 Jahre alt** sind,
- sich für einen **Herbstmarathon 2026** in Köln, Dresden, München oder Berlin-Brandenburg **angemeldet** haben,
- bereit sind, ein **EKG-Pflaster** rund um den Marathon für bis zu 14 Tage zu tragen,
- der wissenschaftlichen **Auswertung** ihrer pseudonymisierten Daten **zustimmen**.

### Wie funktioniert die Anmeldung?

Läufer:innen der Marathon-Events in Köln, Dresden, München und Berlin/Brandenburg melden sich bitte über unser **Online-Portal** zur Teilnahme an der Studie an:

[www.dhzc.charite.de/marathon-studie/](http://www.dhzc.charite.de/marathon-studie/)

Nach Ihrer Anmeldung prüft das regional zuständige Studienteam Ihre Angaben und informiert Sie über die nächsten Schritte, den Termin für die Studienvisite sowie den genauen Ablauf vor Ort.

### Wie läuft die Studie ab?

Wenige Tage vor dem Marathon laden wir Sie zu einer **Studienvisite** ein. Im Termin klären wir Sie über die Studie auf, führen ein Ruhe-EKG sowie weitere Untersuchungen durch und legen Ihnen das **EKG-Pflaster** an.

Das Pflaster ist leicht, flach und wird auf die Brust geklebt. Es zeichnet Ihren Herzrhythmus kontinuierlich bis zu 14 Tage lang auf und kann beim Laufen, Duschen, Schlafen und im Alltag getragen werden.

Zusätzlich bitten wir Sie um die **Beantwortung weniger Fragen**, unter anderem zu Training, Ernährung und Erholung. Außerdem können Sie freiwillig an einer Blutuntersuchung teilnehmen.

### Welchen Nutzen hat die Teilnahme?

Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie uns, die **Zusammenhänge zwischen Belastung, Erholung und Herzgesundheit im Ausdauersport** noch besser zu verstehen. Ihre Vorteile:

- Sie erfahren mehr über Ihr individuelles Erholungsverhalten nach Ausdauersport – Wissen, das Sie für Ihr zukünftiges Training nutzen können.
- Sie erhalten wertvolle Einblicke in physiologische Prozesse, die im Alltag oft verborgen bleiben.
- Sie unterstützen ein wissenschaftliches Projekt, das die Sportmedizin nachhaltig weiterbringen kann.

### Wie werden die Daten ausgewertet?

Alle Daten werden **pseudonymisiert** statistisch ausgewertet.

Nach Abschluss der Studie stellen wir Ihnen die Daten aus Ihrem EKG-Patch zur Verfügung. So erhalten Sie einen persönlichen Einblick über Ihren Herzrhythmus über den gesamten Erfassungszeitraum vor und nach dem Marathon.

Mehr Informationen zur Studie und zu den regionalen Ansprechpartner:innen:

[www.dhzc.charite.de/marathon-studie/](http://www.dhzc.charite.de/marathon-studie/)