



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

GESUNDES HERZ

WISSEN
KOMPAKT

Taktgeber und
Pumpwerk

Cholesterin
senken

Richtig ernährt
und gut bewegt

Inhalt

Leseprobe

Im Takt des Lebens	4
Die Sache mit dem Blutdruck	5
Richtig Blutdruckmessen	6
Cholesterin	7
Dem Blutfett Paroli bieten	9
Wenn das Herz ins Stolpern gerät	10
Angeregter Kreislauf	11
Dem Herzen folgen	12
Sportarten fürs Herz	13
Für ein kräftiges Herz	14
Notfall erkennen	15

«Das Herz verrichtet einen 24-Stunden-Job – ganz egal, ob wir schlafen, arbeiten oder einen Marathonlauf absolvieren.»



Im Takt des Lebens

Bereits am 21. Tag nach der Befruchtung beginnt das Herz eines Embryos zu schlagen. Von diesem Moment an wird der Herzschlag zum ständigen Begleiter des Menschen. Die Hauptaufgabe des Herzens besteht darin, das Blut durch den Körper zu pumpen und ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Der 300 Gramm schwere Hohlmuskel ist der Antrieb unseres Herz-Kreislauf-Systems. Um allen «Arbeiten» gerecht zu werden, verrichtet das Herz einen 24-Stunden-Job – ganz egal, ob wir schlafen, arbeiten oder einen Marathonlauf absolvieren.

Leistungsfähiges Pumpwerk

- Täglich pumpt das Herz eine Blutmenge durch den Körper, die in etwa dem Volumen eines Tankwagens (6000 bis 8000 Liter) entspricht.
- Jährlich pumpt das Herz so viel Blut durch die Adern des menschlichen Körpers, dass damit ein ganzes Olympia-Schwimmbecken (50 × 25 Meter) gefüllt werden könnte.
- Während eines Menschenlebens pumpt das Herz rund 250 Millionen Liter Blut durch den Körper.

Die Sache mit dem Blutdruck

Leseprobe

Blutdruck im menschlichen Körper

Der menschliche Körper weist ein rund 50 000 Kilometer langes Netz von Blutgefäßen auf – dies entspricht etwas mehr als der Länge des Äquators. Um alle Organe und auch die kleinsten Kapillargefäße zu erreichen, muss das Blut aus dem Herzen gepumpt werden. Sobald sich das Herz zusammenzieht, presst es Blut in die Arterien, und der Druck steigt. Die Blutdruckmessung wird mit zwei Werten angegeben:

- 120 mmHg (/) systolischer Blutdruck: oberer Wert.
- 80 mmHg – diastolischer Blutdruck: unterer Wert.

Liegen die Werte zwischen 140 und 160 bzw. zwischen 90 und 95, spricht man von einem leicht erhöhten Blutdruck.

(* mmHg steht für Millimeter Quecksilbersäule – die Einheit, in welcher der Blutdruck angegeben wird.)

- Der systolische (obere) Blutdruck: Dieser ist dann erreicht, wenn sich das Herz maximal zusammengezogen und so den höchsten Wert des Blutdrucks aufgebaut hat.

- Der diastolische (untere) Blutdruck: In der Erschlaffungsphase des Herzens pumpt es kein Blut mehr in die Arterien. Als Folge sinkt der Blutdruck wieder auf den niedrigsten Wert ab.

