

Herz

Was kommt ihnen **spontan** in den Sinn wenn sie das Wort Herz hören?

Rot, Herzinfarkt, Herzsymbol, Herzklappen, Herz auf dem richtigen Fleck, Herzschmerz etc.

Diese Liste könnte noch beliebig weiter geführt werden. Das Herz ist unser lebenswichtigstes Organ. Es erhält uns vom ersten Atemzug bis zu unserem Tod am Leben. Es ist das Kraftwerk unseres Körpers.

Ich möchte nur **ganz kurz** und schematisch zum besseren Verständnis erklären, wie unser Herz funktioniert und aufgebaut ist.

Ballen sie einmal ihre Hand zur Faust zusammen. Das entspricht dann in etwa der wirklichen Grösse ihres Herzens. Legen sie die Faust nun auf ihr Brustbein und schieben sie sie leicht nach links. So ungefähr liegt unser Herz eingebettet im Brustkorb. Es ist ein Hohlmuskel und wiegt nur etwa 300 g. Zusammen mit den Blutgefässen bildet es das Herz-Kreislaufsystem.

Im Innern des Herzens schlagen 2 Pumpen im gleichen Takt. Sie sind durch eine dünne, aber sehr zähe Scheidewand voneinander getrennt. Jede Herzhälfte besteht aus einem Vorhof und der Herzkammer. Im rechten, blauen Vorhof sammelt sich das sauerstoffarme Blut, das aus dem ganzen Körper zurück fliesst. Im linken, roten Vorhof ist das sauerstoffreiche Blut, das direkt aus der Lunge kommt. Beim sog. Herzschlag (Puls, bei einem erwachsenen Menschen 60-80 Mal) wird das Blut taktgleich in die Herzkammern gepumpt. Dabei öffnen und schliessen sich die Herzklappen jedes Mal, damit das Blut nicht zurückfliessen kann.

In 24 Stunden pumpt unser Herz pausenlos ca. 10'000 Liter Blut durch unseren Körper. Wenn man bedenkt, dass ein Vollbad ca. 100 Liter fasst, wäre die Leistung unseres Herzens dann 100 Vollbäder!

2 Kreisläufe schicken das Blut so durch die Venen und Arterien unseres Körpers. Man unterscheidet zwischen dem: **grossen Kreislauf** (Körperkreislauf) **und dem kleinen Kreislauf** (Lungenkreislauf) Beim grossen Kreislauf fliesst sauerstoffreiches Blut aus dem linken Vorhof in die linke Herzkammer und über die Aorta bis zu den kleinsten Haargefässen in unserem Körper. So werden die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen laufend versorgt und gleichzeitig nimmt das Blut Abfallstoffe zur Entsorgung auf.

Beim kleinen Kreislauf fliesst das Blut von der rechten Herzkammer über die Lungenarterie in die Lunge, gibt dort das Kohlendioxyd ab und nimmt Sauerstoff auf. Durch die Lungenvene gelangt das sauerstoffgesättigte Blut zurück in den linken Vorhof. Es entsteht auf natürliche Weise ein Stoffwechsel.

Unter Stoffwechsel versteht man die Prozesse die in unseren Zellen rund um die Uhr ablaufen. Nährstoffe werden aus der Nahrung aufgenommen, verarbeitet und über die Blutbahnen in die Zellen zum Aufbau, und zur Energiegewinnung transportiert.

Jeder Herzschlag pumpt unermüdlich im Takt Blut durch unseren Körper. Fühlen sie selber ihren Herzschlag oder Puls am Handgelenk!

Manchmal gerät dieser Takt jedoch durcheinander. Dann macht der Arzt ein Elektrokardiogramm kurz EKG genannt. Elektroden werden rund um die Herzgegend angebracht und sie liefern dem Arzt spezielle Kurven die er lesen kann und dabei erkennt er, ob eine Herzrhythmusstörung vorliegt. Das häufigste ist das Vorhofflimmern. Dabei schlagen die Vorhöfe total unkoordiniert und zu schnell. Es kommt zu Herzrasen, Atemnot, Angstgefühl, Müdigkeit. Ich habe Patienten erlebt mit 250 Puls und mehr. Das ist ein sehr unangenehmer Zustand für den Patienten.

Oft wird aber ein, sagen wir mal moderates Vorhofflimmern rein zufällig bei einer Routineuntersuchung entdeckt. Das sind dann Pulse von 100-120/min.

Vorhofflimmern kommt meistens durch hohen Blutdruck oder einer Herzschwäche zustande. Es kann mit Medis oder durch eine Operation behandelt werden.

Die schlimmste Folge von Vorhofflimmern ist der Hirnschlag. Fast alle kennen in ihrem Umfeld jemand der halbseitengelähmt ist oder Beeinträchtigungen hat durch einen Hirnschlag.

Blutdruck

Damit das Blut überhaupt fließen kann, braucht es einen gewissen Druck. Er wird mit 2 Werten gemessen. Der obere (systolische) BD wird gemessen wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und so Blut in die Gefässe pumpt. Der untere (diastolische) BD wird gemessen wenn sich der Herzmuskel am tiefsten Punkt der Entspannung befindet und sich wieder mit Blut füllt. Im Idealfall liegen die Werte bei gesunden jüngeren Menschen bei 120/80. Kurzfristige Abweichungen bei Sport, auch Krankheit, Aufregung sind normal und werden von alleine wieder normal.

Bluthochdruck

Etwa jede 4. Person in der Schweiz hat erhöhten Blutdruck und weiss es oft gar nicht. Zu lange anhaltender hoher Blutdruck (Hypertonie) schadet dem Herzen, Hirn, Augen und Nieren. Das Hirnschlagrisiko, Herzinfarkt, und Herzmuskelschwäche steigt bei Hochdruck frappant an. Bei leichter Hypertonie/Hochdruck reicht in der Regel die Anpassung des Lebensstils durch Bewegung, Normalgewicht, salzärmere Ernährung, wenig Alkohol, Rauchstopp und Stressabbau. Sind keine Erfolge zu sehen, sind BD senkende Medis nötig und empfehlenswert.

Im Gegensatz zur Hypertonie ist **tiefer Blutdruck** ungefährlicher. Es kann allerdings unangenehm sein, wenn z. B. beim Schuhe binden Schwindel oder das sog. schwarz werden vor Augen störend ist. Einfache Massnahmen dagegen wären dann Wechselduschen, Sport, erhöhte Salzzufuhr und genügend Flüssigkeit!

Herzschwäche

Pumpleistung des Herzens ist reduziert, dadurch ist die Durchblutung der Organe und des Gewebes eingeschränkt.

Anzeichen: Atemnot, Müdigkeit, Schwäche, Wasser in den Beinen.

Herzinfarkt

Es ist immer ein Notfall! Herzmuskelzellen sterben ab, deshalb zählt hier jeder Augenblick. Der Blutfluss ist beschränkt durch ein verstopfendes Blutgerinnsel im Gefäss. Die Herzmuskelzellen werden nicht mehr durchblutet. Sofortiges öffnen des betroffenen Gefässes hat absolute Priorität.

Angina Pectoris (Vorstufe eines Herzinfarkts)

Die Herzgefässe verschliessen sich langsam aber stetig, (wie bei einem Wasserschlauch die Verkalkung), bis es punktuell ganz verstopft. Die Betroffenen spüren dann die klassische Brustenge, zuerst nur bei körperlicher Anstrengung und schliesslich dann auch bei Ruhe. Medikamentöse Behandlung, allenfalls Bypassoperation.

Herzklappenfehler

Im Alter kommt es häufig zur Herzklappeninsuffizienz, das heisst, die Herzklappen sind nicht mehr dicht durch Verkalkung oder auch rheumatische Entzündungen. Blut fliesst zurück in die Herzkammern. Es kann zum Kreislaufkollaps kommen, die Patienten klagen über Dauermüdigkeit, Atemnot, starkes Herzklopfen.

Oft ist eine Operation zum Ersatz von den defekten Herzklappen nötig.

Psychische Belastungen

Sie schaden dem Herzen ebenso wie Dauerstress. Beides sind Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Wichtig wäre: Ausreichender Schlaf, Handyhygiene keine Dauererreichbarkeit, Sport wandern, Natur tanken, Velofahren stärkt den Herzmuskel.

Ernährung: Fettige und industriell hergestellte Nahrungsmittel sind ungünstig!
(Geschmacksverstärker E-Nr, etc) Wünschenswert:

Rohe Früchte und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Pflanzenöle haben die nötigen Fettsäuren

Fettarmes Fleisch und Fisch, Wasser 1-1,5 Liter/Tag

Nüsse enthalten Nahrungsfasern und decken den Fettbedarf, Vollkornprodukte

Im Volksmunde hört man so allerlei

Zum Beispiel dass nächtliche Atemaussetzer den Schlaf beeinträchtigen. Man schläft nicht mehr tief. Der Körper bekommt dadurch zu wenig Sauerstoff was den Herzmuskel schädigen kann.

Achtung bei Krafttraining! Atem dabei nicht anhalten. Das ist sehr herzbelastend. Mit dem Arzt oder Trainer besprechen.

Kaffee ist gut fürs Herz bei 4-5 Tassen/Tag. Verringert das Risiko für Herz-Kreislaufprobleme.

Sprung ins kalte Wasser ist ein lebensbedrohlicher Kälteschock für das Herz.

Handys können Herzschrittmacher stören. (Erlebt im Lift).

Vitaminpräparate senken laut US Studie das Herzinfarktisiko nicht!

ASS (Aspirin= Acetylsalicylsäure) **nie** vorbeugend über längere Zeit selber einnehmen. Unkontrollierte Blutungen können die Folge davon sein.

Neue Erkenntnis: Herzmassage 100 Mal ohne Beatmung dazwischen. Beatmung braucht im Notfall zu viel Zeit.

Witz

Warum darf ein Herzkranker kein Cola und Bier trinken?
Weil er dann Colabiert!

