



AUSWERTUNG

0 bis 11 Punkte: Ihr Risiko für einen Herzinfarkt und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist sehr hoch, was vor allem an Ihrem Lebensstil liegen dürfte. Versuchen Sie, in möglichst allen abgefragten Bereichen gesünder zu leben, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Ihnen helfen könnte.

12 bis 19 Punkte: Ihr Ergebnis liegt im mittleren Bereich. Das heißt, es gibt bestimmt noch einige Dinge, die Sie verbessern können. Gehen Sie diese gezielt an und lassen Sie sich am besten regelmäßig von Ihrem Hausarzt durchchecken.

20 bis 24 Punkte: Ihr Ergebnis kann sich sehen lassen. Bestimmt tun Sie einiges für ein starkes Herz und für Ihre Gesundheit. Machen Sie weiter so! Versuchen Sie bei den Fragen, bei denen Sie nicht die volle Punktzahl haben, noch mehr zu tun und gehen Sie regelmäßig zum Check-up beim Hausarzt.



Die Ernährungs-Docs

Wenn Sie Ihre Blutwerte (z. B. Cholesterin und Triglycerid-Konzentration) sowie Ihren Blutdruck kennen, können Sie im Internet unter dem Stichwort „PROCAM-Score Rechner“ Ihr individuelles Risiko, in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt zu

erleiden, genauer ermitteln. Dahinter stecken die Ergebnisse einer großen epidemiologischen Studie auf dem Gebiet der Fettstoffwechselerkrankungen.

Im Überblick: So funktioniert unser Blutkreislauf

Damit unser Körper optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird, arbeitet das Herz-Kreislauf-System mit einem raffinierten Mix aus Druck und Sog. Zwei hintereinander geschaltete Kreisläufe sorgen im gesamten Organismus für einen reibungslosen Ablauf.

Aorta, Venen, Kapillarnetz, Blutgefäße, Lungenkreislauf – vielleicht haben Sie diese Begriffe zuletzt in der Schule im Biologieunterricht gehört und fragen sich jetzt: Wie war das noch gleich mit dem wichtigen Muskel und seinem ausgeklügelten System? Hier stellen wir Ihnen das Herz und den Blutkreislauf noch einmal vor. Los geht es mit dem Herz selbst, das im Mittelpunkt des Herz-Kreislauf-Systems steht. Es ist bei einem Erwachsenen etwa so groß wie eine Faust und setzt sich aus zwei Hälften zusammen, die durch eine Scheidewand (medizinisch: Septum) in der Mitte getrennt sind. Der Herzmuskel ist innen hohl, hat es aber in sich: Jede Hälfte besteht aus zwei Räumen, jeweils einem Vorhof und einer Herzkammer. Trotz ihrer Ähnlichkeit haben beide Hälften verschiedene Aufgaben, um zwei miteinander verbundene Blutkreisläufe am Laufen zu halten. Der große Körperkreislauf durchblutet Organe, Zellen und Gewebe, der kleine Lungenkreislauf sorgt für frischen Sauerstoff, indem er das Blut durch die Lunge presst.

Vom großen in den kleinen Kreislauf

Der linke Teil des Herzens (in der Grafik rechts) ist dafür zuständig, dass die Organe über das Blut ernährt und mit Sauerstoff versorgt werden. Dort „startet“ das Blut in die Hauptschlagader (Aorta), die es als sauerstoffreiches Blut in das Kapillarsystem im Körper bringt, um dort Sauerstoff und Nährstoffe zu allen wichtigen Organen, wie zum Beispiel Darm, Leber und Hormondrüsen, zu bringen und Kohlendioxid und andere Abfallstoffe aufzunehmen. Auch die entlegensten Stellen sind an diesen Kreislauf angeschlossen. Danach fließt das Blut als sauerstoffarme Variante durch die Venen über den rechten Vorhof in die rechte Herzkammer. Der große Kreislauf ist damit einmal durchlaufen und der kleine Kreislauf beginnt.

Frischer Sauerstoff beim Einatmen

Die Aufgabe des rechten Herzteils, also der rechten Kammer, besteht jetzt darin, das sauerstoffarme Blut über die Lungenarterie in die Lungenkapillaren zu befördern. Dort kann es neuen Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid loswerden. Das passiert dann, wenn wir ausatmen. Mit dem Einatmen steht wieder frischer Sauerstoff zur Verfügung, den das Blut über die Lungenvenen zurück zum Herzen bringt – und zwar über den Vorhof in die linke Kammer. Das ist der Blutkreislauf. Von dort aus geht es mit dem nächsten Herzschlag wieder von vorn los, der Körperkreislauf startet in die nächste Runde.

Aufgebaut wie ein Baum mit Ästen

Die Gefäße ziehen sich als Venen, Arterien und Kapillaren in unterschiedlichen Stärken und in verschiedenen Richtungen durch den gesamten Organismus. Ihr Aufbau ähnelt dem eines Baums mit einem dicken Stamm in der Mitte, von dem erst größere und am Ende immer kleinere Äste abgehen. In den Arterien fließt das Blut vom Herzen weg – sie werden auch Schlagadern genannt. Die Venen leiten es in die andere Richtung, also zum Herzen hin. Im Zentrum befindet sich die Aorta, die Hauptschlagader; ihre „Äste“ verzweigen sich immer weiter, bis in ein Netz aus Minigefäßen, ins sogenannte Kapillarnetz. Alle Blutgefäße zusammen haben gigantische Ausmaße, von denen wir nichts ahnen. Gemeinsam bringen sie es auf eine Strecke von mehr als 100 000 Kilometern. Aneinandergelegt würden unsere Blutgefäße also mehr als zweimal um die Erde reichen.

Unsere Gefäße leiden lange in aller Stille

Für unsere Gesundheit ist der Zustand der Gefäße von zentraler Bedeutung. Leider wird das oft unterschätzt, denn die Blutbahnen leiden lange in aller Stille, bevor sie sich mit Symptomen bemerkbar machen. Und das tun sie erst, wenn die Not bereits groß ist und das gesamte Herz-Kreislauf-System nur noch eingeschränkt funktioniert. Nicht nur Rauchen, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und ungesunder Stress lassen die Gefäße verkalken und verstopfen. Im Laufe des Lebens trifft es auch Menschen, die sehr gesund leben – und zwar ganz einfach, weil wir älter werden und sich Ablagerungen von allein bilden. Zum Glück lassen sich viele Gefäßerkrankungen heute gut behandeln, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Besser als operative Eingriffe und Medikamente ist es immer, mit einem gesunden Lebensstil und möglichst geringen Risikofaktoren rechtzeitig vorzubeugen.

Der große und der kleine Kreislauf

Rot: sauerstoffreiches Blut

Blau: sauerstoffarmes Blut

