

Das Herz auf einen Schlag erklärt

Ohne unser Herz läuft gar nichts. Denn wenn die Muskelpumpe verzagt, sind wir tot. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch unser Herz.

Was passiert in unserem Herz?

Das Herz ist eine Muskelpumpe, die das Blut durch die Blutgefässe des Körpers befördert. Es besteht aus zwei Hälften, die das Septum, eine dicke, muskulöse Scheidewand, voneinander trennt. Jede Hälfte setzt sich wiederum aus einem oberen und einem unteren Bereich zusammen (Vorhof und Kammer). Die aus dem linken Vorhof und der linken Herzkammer bestehende linke Herzhälfte nimmt sauerstoffreiches Blut aus den Lungen auf und pumpt es durch die Hauptschlagader, die Aorta, durch den Körper. Die ebenfalls aus Vorhof und Herzkammer bestehende rechte Herzhälfte nimmt sauerstoffarmes Blut aus der Hohlvene auf und leitet es durch die Lungenarterie zum Gasaustausch an die Lunge weiter. Diese beiden Kreisläufe des Blutes werden als Körperkreislauf beziehungsweise Lungenkreislauf bezeichnet. Der Herzmuskel selbst wird von den Herzkranzarterien, die von der Aorta abzweigen, mit Blut versorgt. Das Blut fliesst über die Herzvenen auf die rechte Seite des Herzens zurück.

Das Herz verfügt über vier Klappen, zwei Segel und zwei Taschenklappen, die dafür sorgen, dass das Blut nur in eine Richtung fliesst: vom Vorhof zur Herzkammer und aus der Kammer heraus in die jeweilige Arterie.

Herzzyklus und Herzschlag

Das Herz besitzt ein System aus spezialisierten Zellen, die den Rhythmus der Herzkontraktion bestimmen und eine schnelle Verbreitung elektrischer Impulse im Herz ermöglichen. Dieser sogenannte

Sinusknoten im rechten Vorhof besteht aus spezifischem Herzmuskelgewebe und fungiert als Schrittmacher des Herzens. Das Schlagen des Herzens gegen die Brustwand wird als Herzspitzenstoss bezeichnet. Er entsteht durch die Kontraktion der Herzkammern und kann an der linken Unterseite der Brust gefühlt werden. Frequenz und Rhythmus der Herzkontraktionen können auch durch das Pulsfühlen ermittelt werden. Der Puls ist eine Druckwelle, die entsteht, wenn das Blut bei jedem Herzschlag durch die Arterien gepresst wird.

Was tut dem Herz gut?

Hanspeter Michel, dipl. Drogist HF und Inhaber der Michel Drogerie im appenzelischen Teufen, hat für Sie die besten Tipps für ein gesundes Herz zusammengestellt:

– **Regelmässige Bewegung** – idealerweise an der frischen Luft. Das erleichtert die Durchblutung und entlastet das Herz.

– **Idealgewicht anstreben**, damit das Herz-Kreislauf-System nicht konstant überlastet ist. Deshalb sollten Sie sich ausgewogen und ballaststoffreich ernähren und ausreichend trinken. Sehr salzige und fettreiche Speisen sollten Sie vermeiden, denn übermässiger Salzkonsum kann zu Bluthochdruck führen. Am besten bauen Sie zudem wöchentlich mageren Fisch in den Menüplan ein – die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren schützen das Herz-Kreislauf-System zusätzlich. Auch gegen ein Glas Rotwein täglich ist nichts einzuwenden: die enthaltenen oligomeren Proanthocyanidine – kurz OPC – schützen das Herz.

– Weissdorn **reguliert hohen und (!) tiefen Blutdruck**, steigert die Durchblutung – und damit die Sauerstoffversorgung – der Herzkranzgefässe und wirkt Herzrhythmiem und allgemeiner Herzschwäche entgegen.

– Mistel, Olivenblätter und Schlangenzurzel **senken leicht erhöhten Blut-**

druck (essenzielle Hypertonie), Rosmarin und Ysop stabilisieren bei Hypotonie. Knoblauch und Lachsöl verbessern die Kapillardurchblutung und die Blutflusseigenschaften.

– **Bei Verdacht auf Bluthochdruck:** regelmässiges Blutdruckmessen morgens vor dem Frühstück. Daten können für einen eventuellen Arztbesuch schriftlich in einem Blutdruckpass festhalten werden.

Die Geschichte des Herzsymbols

Auf Zeichnungen aus dem 17. Jahrhundert wird das Herz als etwas Dreidimensionales dargestellt, das anatomisch nicht ganz korrekt sein mag, aber den unregelmässigen Bau des tatsächlichen Herzens ganz gut wiedergibt. Erst im Laufe des 18. und des 19. Jahrhunderts wurde das Herz auf Spielkarten, Holzschnitten und Stickereien sowie schliesslich auf Valentinskarten zu der flachen und symmetrischen Figur, wie wir sie heute kennen. Wie wurde das Herz zu einer zweidimensionalen Angelegenheit – zum roten, zweiflügeligen, auf dem Kopf stehenden Dreieck? In den altägyptischen Hieroglyphen wurde das Herz durch eine Vase dargestellt, auch erinnert es an eine verschnörkelte griechische Leier. Was wir heute als Herzsymbols verwenden, stellte wohl früher den Efeu oder ein Bündel Weintrauben dar. Das Symbol auf Jasskarten, das wir heute «Herz» nennen, ist eigentlich ein stilisiertes Efeublatt.

Text: Ann Schärer

Illustration: Christian Kitzmüller

In loser Folge stellen wir im *Drogistenstern* ein wichtiges Organ unseres Körpers vor. Es folgen unter anderem Gehirn, Niere, Leber und Darm.

Leiden Sie an hohem oder tiefem Blutdruck? Weissdorn reguliert, steigert die Durchblutung und wirkt allgemeiner Herzschwäche entgegen.

