

Gäbe es das Herz nicht, so müsste man es erfinden. Ja tatsächlich, denn **ohne das Herz ist alles nichts**. Menschliches Leben ist ohne Herz schlechterdings nicht denkbar. Zu allen Zeiten hat dieses Mysterium der Natur, das in unserer Brust schlägt, Dichtung und Literatur so stark wie nichts anderes beeinflusst.

Nahezu überall auf der Welt ist es seit Ewigkeiten das Symbol für die Liebe und das Leben. **Und es ist eines der wichtigsten - wenn nicht das wichtigste – Organ unseres Körpers**. Es ist der Motor des gesamten Blutkreislaufs, arbeitet wie eine Pumpe und hält unser Blut ständig in Bewegung. Über das Blut werden unsere **Organe mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt**. Stottert dieser Motor, gerät der Blutkreislauf durcheinander und das heißt: Alarmstufe rot für unsere Gesundheit, wenn nicht gar für unser Leben.

Seit Jahrzehnten legt die **medizinische Wissenschaft ein Schwergewicht ihrer Arbeit auf die Erforschung und Bekämpfung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. So sind im Bereich der Grundlagenforschung für die Wissenschaftler etwa die **genetischen Grundlagen** von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die **molekularen Mechanismen** interessant, die dazu beitragen, das Herz oder die Blutgefäße zu beschädigen.

Im Bereich der **klinischen Forschung geht es um die Etablierung neuer Therapieverfahren**. Die **Versorgungsforschung** wiederum kümmert sich um die **Frage, wie Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen optimal betreut werden können**, damit schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Wassereinlagerungen vermieden werden.

Die Erfolge der Medizin können sich sehen lassen, ist es doch gelungen, die **Sterberate von Menschen mit Herz- Kreislaufkrankheiten seit 1970 um 25 Prozent zu senken**. Das ändert allerdings nichts daran, dass diese Erkrankungen **mit 40 Prozent immer noch die häufigste Todesursache in Deutschland** sind. In anderen Industrieländern ist das ähnlich. Keine Frage, dass sich diese Zahlen auch in den Behandlungsstatistiken der Ärzte niederschlagen: Annähernd die Hälfte der am häufigsten verordneten Medikamente sind Medikamente gegen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind medizinisch und auch volkswirtschaftlich deswegen so bedeutsam, weil sie **für den Patienten schwerwiegende Folgen nach sich ziehen** können. So führen **Gefäßveränderungen** bei einigen Menschen dazu, dass sich **Blutgefäße verschließen**. Passiert das am Herzen, erleiden die Betroffenen einen Herzinfarkt.

Ein **Gefäßverschluss im Gehirn führt zu einem Schlaganfall**. Außerdem können Herzerkrankungen die **Funktion des Herzens selbst beeinträchtigen**. Herz-Kreislauf-Erkrankungen **schränken die Lebensqualität** der Patienten oft erheblich ein und sind für das Gesundheitswesen teuer. Dabei könnten sie oft vermieden werden. **Zu den häufigsten Ursachen einer Herz-Kreislauferkrankung zählen Stress, Rauchen, Medikamente, psychische Belastungen, mangelnde Bewegung sowie eine ungesunde Ernährung**. Sowohl eine nährstoffarme, als auch eine säureüberschüssige Ernährung führt dazu, dass das Herz-Kreislauf-System nachhaltig beeinträchtigt wird.

### **FRISCHEN SIE REGELMÄSSIG IHRE KENNTNISSE IN ERSTER HILFE UND HERZDRUCKMASSAGE AUF!!!!**

**Kurse dazu gibt es bei den Johannitern, dem Roten Kreuz oder der Caritas.**

#### **Tipps rund um´s Herz - Vorbeugen und Gefahren erkennen**

- Brustschmerzen, Engegefühl oder plötzliche Atemnot: **Herzprobleme sind die häufigste Krankheit der westlichen Welt** und enden oft tödlich wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und behandelt wird. Für viele kommt diese Erkenntnis allerdings zu spät, denn über **30% aller auf einen Herzinfarkt zurückzuführenden Todesfälle ereignen sich, ohne dass der Patient von seinem Leiden wusste**.
- **Bei Herzversagen unverzüglich handeln**, denn jede gesparte Minute ist eine potenzielle Überlebenshilfe. Jährlich sterben in Deutschland **mehr als 100.000 Menschen an einem plötzlichen Herztod**, die meisten sind dabei zu Hause oder am Arbeitsplatz. Ein rasches Eingreifen von Angehörigen oder Arbeitskollegen bestimmt den weiteren Lebensweg dieser Menschen.

#### **Ein paar Tipps für ein gesundes Leben:**

- gesunde Ernährung (vegetarisch)
- Aktiv werden (Schwimmen, Spazieren gehen, Treppen steigen, etc.)
- Nein zu Tabak
- Gewichtskontrolle
- Alkoholkonsum einschränken bzw. vermeiden
- Ruhepausen einplanen (Meditation, bewusstes „abschalten“, etc.)