

GESUNDHEITS-TIPP

# Herz-Kreislauf-System: Unser Lebensmotor

Das Herz-Kreislauf-System, mit dem Herzen als zentralem Motor, ist entscheidend für unsere Gesundheit. Neben physischen Herzerkrankungen gibt es auch das faszinierende Phänomen des „gebrochenen Herzens“, das emotionale und physische Aspekte verbindet. Erfahren Sie hier mehr darüber.

## Herz-Kreislauf-System: Grundlagen

Das Herz-Kreislauf-System, bestehend aus Herz und Blutgefäßen, ist essentiell für das Leben. Es versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen und hilft, Abfallstoffe zu entsorgen. Das Herz, als zentrale Pumpe, hält dieses System in Gang.

Das Herz pumpt Blut durch ein dichtes Netzwerk von Blutgefäßen, versorgt Muskeln und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Es ist ein lebenswichtiges Organ und besteht aus vier Hohlräumen – zwei Kammern (Ventrikel) und zwei Vorhöfen (Atrien) – sowie vier Herzklappen. Die koordinierte Kontraktion der Kammern ermöglicht die kontinuierliche Blutzirkulation. Im Ruhezustand schlägt unser Herz etwa 70 Mal pro Minute und steigert seine Aktivität bei Anstrengung, um den Sauerstoffbedarf der Muskeln zu decken.

**Herzerkrankungen: Eine stille Gefahr:** Herzerkrankungen sind vielfältig und können von koronaren Herzerkrankungen bis zu Herzrhythmusstörungen reichen. Mithilfe von Herzkranken-gefäßen versorgt sich das Herz selbst mit

Sauerstoff und Nährstoffen. Ablagerungen in diesen Gefäßen können den Blutfluss jedoch stören und zum gefürchteten Herzinfarkt führen, sobald ein Blutgerinnsel ein Gefäß blockiert. Ein Herzinfarkt, oft ausgelöst durch derartige, verstopfte Herzkranzgefäße, ist eine der häufigsten Todesursachen. Rauchen, Übergewicht und hoher Blutdruck erhöhen das Risiko erheblich.

**Herz-Kreislauf-Stillstand: Ein Notfall:** Beim Herz-Kreislauf-Stillstand handelt es sich um eine plötzliche Unterbrechung der Herzfunktion. Er ist eine der dritthäufigsten Todesursachen außerhalb des Krankenhauses in Deutschland und erfordert sofortige medizinische Maßnahmen.

**Bedeutung der Ersten Hilfe:** Da viele Herz-Kreislauf-Stillstände zu Hause auftreten, ist die Kenntnis und das Vertrauen in Laienreanimation von unschätzbarem Wert. Eine sofortige Herzdruckmassage durch Anwesenheit kann die Überlebenschancen dramatisch erhöhen, indem sie sie verdoppelt bis verdreifacht. Schulungen und Kurse sind weit verfügbar und werden dringend empfohlen.

**Das „Gebrochene Herz“-Syndrom:** Das Gebrochene-Herz-Syndrom, auch als Stress-Kardiomyopathie bekannt, ist eine seltene, akut einsetzende Funktionsstörung des Herzmuskels, die meist durch starke emotionale oder physische Stressfaktoren ausgelöst wird, wie den Verlust eines geliebten Menschen. Ältere Frauen sind häufiger betroffen.

Die Symptome ähneln denen eines Herzinfarkts, einschließlich Brustschmerz und Atemnot. Die gute Nachricht ist, dass das Gebrochene-Herz-Syndrom meistens vorübergehend ist und sich das Herz normalerweise vollständig erholt. Allerdings unterstreicht das Phänomen auch die Verbindung zwischen emotionaler und kardiovaskulärer Gesundheit. Die Pflege der mentalen Gesundheit ist somit ein wichtiger Teil der Herzgesundheit.

**Vorbeugung und Bewusstsein:** Das Herz, als Motor unseres Herz-Kreislauf-Systems, spielt eine zentrale Rolle in unserer Gesundheit. Es ist ein lebenswichtiges Organ, das sowohl physische als auch emotionale Aspekte unserer Gesundheit beeinflusst. Die Bewusstseinsbildung und Prävention von Herzerkrankungen, Herz-Kreislauf-Stillstand und Phänomenen wie „das gebrochene Herz“ sind wichtig, um die Gesundheit zu fördern und Leben zu retten.

Unser Herz braucht unsere ständige Aufmerksamkeit und

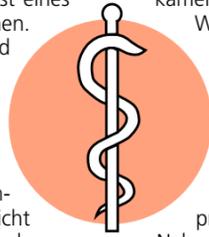
Pflege. Bei gesundheitlichen Fragen und Bedenken ist es insofern immer ratsam, einen Facharzt zu konsultieren. Regelmäßige Kontrollen des Blutdrucks und Cholesterinspiegels sind wichtig. Gesunde Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, ausreichend Schlaf und gegebenenfalls Medikamente können helfen, diese Werte zu regulieren.

**Herzratenvariabilität und Biofeedback: Schlüssel zur Stressbewältigung:** Gerade negativer Stress kann Bluthochdruck und Herzprobleme verursachen.

Neben Techniken wie Meditation, tiefen Atemübungen und regelmäßigen Pausen ist Biofeedback eine effektive Methode, um unser Bewusstsein für körperliche Reaktionen wie Herzschlag und Blutdruck zu steigern.

Die Herzratenvariabilität, kurz HRV, zeigt, wie flexibel unser Herz auf unterschiedliche Situationen reagiert. Veränderungen in der HRV finden sich häufig bei stressbedingten Erkrankungen wie Depressionen und Burnout. Biofeedback ist eine Technik, die die HRV nutzt, um zu verstehen, wie unser Herzschlag und unsere Atmung zusammenarbeiten. Besonders bei Stress hilft regelmäßiges Biofeedback-Training, Herzrate und Atmung bewusst in Einklang zu bringen. Dies fördert nicht nur einen gesunden Lebensstil, sondern kann das Risiko für Herzerkrankungen verringern.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

# Übermotivation mit Folgen

Alles und sofort erledigen kann zum Burnout führen.

Präkrastination tritt immer häufiger im Arbeitsalltag auf. Sie ist ein Phänomen der Neuzeit, denn die Digitalisierung und moderne Arbeitswelt begünstigen das Präkrastinieren. Wer dazu neigt, meint, Aufgaben immer sofort erledigen zu müssen. Diese Übermotivation kann auch weitreichende Folgen haben. Sie fangen schon ganz einfach an: Wer zu schnell und überlegt arbeitet, macht eher Fehler. Die Betroffenen wollen Aufgaben direkt abarbeiten, um sie aus dem Kopf zu bekommen - oder auch, um sich Anerkennung zu verschaffen. Das kann aber auch schnell in einem Burnout enden“, so Annetegret Finnern, Spezialistin für psychosoziale Gesundheit der AOK NordWest.

Das ständige Erledigen von Aufgaben ohne Pausen bringt nicht die erhoffte Entlastung. Denn kaum ist eine Aufgabe erledigt, kommt schon die nächste. Finnern: „Durch die moderne Technik sind wir immer und überall erreichbar und die Erwartungshaltung steigt“, was sich zum Beispiel an dem häufig verwendeten Begriff ‚asap‘ - ‚as soon as possible‘, zu Deutsch: ‚so schnell wie möglich‘ ausdrückt. Es entsteht eine Übermotivation, die durchaus negative Folgen haben kann: „Wir sind nur noch daran interessiert, die To-do-Liste schnell abzuhaken. Dabei kann es leicht zu Ungenauigkeiten und Fehlern kommen oder sogar zu falschen Entscheidungen“, meint Finnern.

Vor allem im Joballtag kommt es häufig zu Präkrastination - manch-

mal auch der Grund dafür, dass private Termine und Verpflichtungen verschoben werden. Wegen der vielen als wichtig und dringend empfundenen Aufgaben im Beruf kommen Freizeit, Partner oder Kinder dann oft zu kurz. „Die Last unerledigter Aufgaben löst bei Betroffenen so starken Stress aus, dass sie die Aufgaben schnell erledigen wollen, um den Stress abzubauen. Dabei lässt sich diese Belastung durch ein überlegtes Arbeitsmanagement und gezielte Pausen genauso gut reduzieren“, sagt Finnern.

Als ersten Schritt empfiehlt sie, Aufgaben zu priorisieren: Sich vor der Arbeit einen Überblick verschaffen und die Aufgaben nach Wichtigkeit ordnen und abarbeiten. E-Mails nicht immer sofort lesen, sondern nur zu bestimmten Zeiten und nach Dringlichkeit bearbeiten. Das hilft, im Arbeitsfluss zu bleiben. Handys sollten nicht mit in Meetings genommen oder dort ausgeschaltet werden. Das vermeidet Stress durch Multitasking. Damit können Arbeitsprozesse und Ergebnisse wirklich wahrgenommen werden.

Finnern: „Voraussetzung ist auch, dass sich die Betroffenen selbst bewusst machen, was wirklich wichtig und dringend ist. Und diesen Schritt überspringen Präkrastinierer eher, arbeiten Aufgaben zwanghaft schnell ab und legen damit den Grundstein für die Entwicklung eines Burnouts.“

➔ Weitere Infos auch auf [www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de)

Gesundheit

ANZEIGE

FULMINAN

Für sichtbar schöne und strahlende Haut



Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschläft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke) gibt reifer Haut, was sie braucht: Er führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt!

Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. Kupfer, Zink und Biotin tragen u. a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Machen auch Sie den Kollagen-Drink zu Ihrem täglichen Beauty-Ritual und fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Fulminan!

Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Für Ihre Apotheke: (PZN 13306108)



[www.fulminan.de](http://www.fulminan.de)

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

# Winterblues in den Muskeln?

Zahlreiche Menschen profitieren von diesem CBD Gel

Die eisige Kälte im Winter strapaziert die Muskeln, Bewegung und sportliche Aktivitäten beanspruchen sie zusätzlich. Ein wahrer Winterblues für die Muskeln. Viele Menschen verlassen sich daher auf Rubaxx Cannabis CBD Gel – dem Nr. 1 Gel aus der Apotheke für die Pflege beanspruchter Muskeln.

Helmut W. liebt wie viele den Wintersport, doch entsprechend strapaziert sind seine Muskeln nach einem Tag in den Bergen. Denn durch körperliche Aktivitäten werden die Muskeln beansprucht, dazu gehören im fortgeschrittenen Alter auch schon alltägliche Bewegungen wie ausgiebige Winterspaziergänge. Daher ist es wichtig, die beanspruchten Muskeln und Verspannungen zu pflegen.



„Ich habe Rubaxx öfters nach dem Sport aufgetragen und die Muskeln entspannen sich dadurch deutlich. Es lässt sich leicht auftragen. Sehr empfehlenswertes Produkt!“ (Irene T.)



Besonders in der kalten Jahreszeit klagen viele Menschen über beanspruchte Muskeln.

Seine Frau Ulrike ist froh, dass er Rubaxx entdeckt hat: „Mein Mann ist mehr als zufrieden, er meinte, das Gel ist das Beste, das er bisher verwendet hat, er geht mit Freude wieder

Ski fahren!“ Schnell hat sich das im Bekannten- und Familienkreis herumgesprochen, erzählt Ulrike weiter: „Seine Schwester hat es nun auch, sie ist auch sehr begeistert.“ Immer mehr

Menschen greifen zum Nr. 1 CBD Gel aus der Apotheke: Rubaxx Cannabis CBD Gel. Was steckt dahinter?

Zertifiziertes Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

Experten haben sich umfassend mit dem Trendstoff CBD aus der Cannabispflanze beschäftigt und konnten aus der Cannabisorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren. Mit einer Dosierung von ~600 mg CBD ist Rubaxx Cannabis CBD Gel das Nr. 1 CBD Gel in deutschen Apotheken! Das Cannabis CBD

Gel ist mit Menthol und Minzöl angereichert, zur Pflege beanspruchter Muskeln und wird unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Bei jeder Produktion wird streng darauf geachtet, dass die geforderte Menge an CBD im Produkt enthalten ist. Verbraucher können das Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach an der entsprechenden Körperstelle einmassiert. Aufgrund der leichten Formel zieht das Gel schnell ein und fettet nicht.

Tipps für unsere Leser

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) online bestellen und gratis Vitamin D3 sichern!\*



[pureSGP.de](http://pureSGP.de)

UVP 14,99 € GRATIS\*



\*Bei einer Bestellung von Rubaxx Cannabis CBD Gel; nur solange der Vorrat reicht