

# Herz-Check

Herz-Kreislaufisiko-Test	
<b>1. Alter</b>	
10	über 45 Jahre
4	über 35 Jahre
0	unter 35 Jahre
<b>2. Geschlecht</b>	
2	Männlich
0	Weiblich
<b>3. Persönliche Fragen</b>	
40	Herzfehler / Infarkt
40	Herzschrittmacher
40	Rhythmusstörungen
0	keine Herzschwäche
<b>4. Familie</b>	
16	Herzinfarkt vor 60 Jahren
6	Herzinfarkt nach 60 Jahren
0	Kein Herzinfarkt
<b>5. Blutdruck</b>	
8	Bluthochdruck bekannt
4	Wert unbekannt
0	normale Werte oder zu tief
<b>6. Rauchen</b>	
10	2 Packungen und mehr
6	1 bis 2 Packungen
3	Weniger als 1 Packung
0	Nichtraucher
<b>7. Übergewicht</b>	
4	Übergewicht
0	Normalgewicht
<b>8. Bewegung</b>	
10	kein Training
2	regelmässig 1x pro Woche
0	Mindestens 2x pro Woche
<b>Auswertung</b>	
	Total Punkte
<b>40 und mehr Punkte</b> Arztbesuch empfohlen	
<b>20-39 Punkte</b> Gesundheitstraining	
<b>0-19 Punkte</b> Keine Trainingseinschränkung	

**Dein Herz ist ungefähr so gross wie deine Faust. Das Herz eines Sportlers ist grösser u. kräftiger.**

**Das Herz – dein Motor**  
Das Herz des Menschen ist vergleichbar mit dem Motor beim Auto. Ohne Motor ist das Auto „wertlos“. Wenn das Herz den Geist aufgibt, ist der Mensch tot. Es lohnt sich, so zu leben, dass es dem Herzen gut geht. Das Herz ist der Motor des Lebens

**Was leistet die Herzmachine?**  
Zwei Pumpen treiben das Blut durch die Blutgefässe. Das Herz besteht aus zwei Kammern und ist normalerweise **300** Gramm schwer.

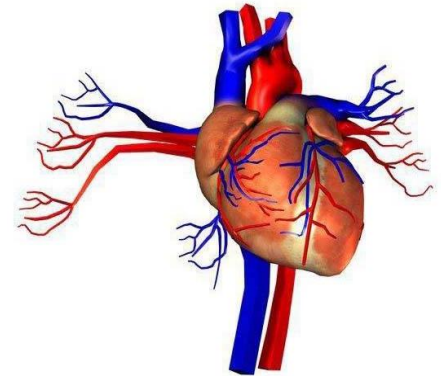
Es zieht sich **60 bis 80**mal in der Minute zusammen. Mit **100.000** Schlägen presst das Herz täglich **15.000** Liter Blut durch den Körper.

Bei jedem Herzschlag werden jeweils etwa **0,075** Liter sauerstoffreiches Lungenblut vom linken Herzen in die grösste Körperschlagader, die Aorta, gepumpt. Das sind **5** Liter Blut pro Minute.

1 Minute: **70** Schläge  
1 Stunde: **4200** Schläge  
1 Tag: **100'800** Schläge  
1 Jahr: **36'792'000** Schläge  
**83** Jahre: **3'053'736'000** Schl.  
Dies entspricht einer Pumpleistung von **229'030'200** Liter Blut in einem Leben von **83** Jahren.



**Wie lange schlägt das Herz?**  
Die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz beträgt im Jahr 2014:  
Für Männer **81,0** Jahre  
Für Frauen **85,7** Jahre  
In über **30'000** Tagen schlägt das menschliche Herz mehr als **727'000** Stunden ohne Pause, ohne Ölwechsel oder Boxenstopp.



**Büroherz**  
Ruhepuls **70** Schläge pro Minute  
Maximalpuls **220** Schläge – Alter  
Zwanzigjähriger also **200** Schläge  
Normalleistung x **3** = Maximalleistung  
Bsp. **70 x 3 = 210** Schläge

**Sportherz**  
**30 – 50** Schläge pro Minute  
Maximalpuls **220** Schläge  
Normalleistung x **5,5** = Maximalleistung  
Bsp. **40 x 5,5 = 220** Schläge

**Das Herz ist ein Muskel**  
Der Hohlmuskel wird nicht vom Gehirn, sondern vom Sympathikus gesteuert. Deshalb schlägt das Herz bei einer Querschnittslähmung weiter und garantiert so das Überleben des Verunfallten.

**Das Herz stärken**  
bedeutet den Herzmuskel durch regelmässiges Ausdauertraining zu belasten. Dafür eignen sich vor allem Wandern, Joggen, Schwimmen, Langlaufen, Radfahren, Inlineskating, Nordic Walking, etc.

**Herz-Kreislaferkrankungen**  
sind die häufigsten Todesursachen in den Industriestaaten: Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Herzklappenerkrankung, Herzmuskelentzündung, Herzrhythmusstörungen, etc

**Ausdauertraining**  
Ausdauer bezeichnet die Möglichkeit eine sportliche Belastung möglichst lange durchzustehen und sich danach schnell zu erholen. Die Ausdauer ist also die Ermüdungswiderstandsfähigkeit plus die schnelle Erholunagsfähigkeit.