

OÖG-Gesundheitsquiz

Das Herz – Motor des Lebens

Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema Herzgesundheit und erhalten Sie weiterführende Informationen.

Frage 1: Wie groß und schwer ist das menschliche Herz im Durchschnitt?

Antwort 1: Das menschliche Herz ist im Schnitt so groß wie der Kopf eines Säuglings und wiegt rund 500 Gramm.

Antwort 2: Das menschliche Herz hat im Schnitt die Größe einer Faust und wiegt rund 300 Gramm.

Antwort 3: Das menschliche Herz ist im Schnitt so groß wie ein Pfirsich und wiegt rund 200 Gramm.

Richtige Antwort:

Das menschliche Herz hat im Schnitt die Größe einer Faust und wiegt rund 300 Gramm. Es ist ein pumpender Hohlmuskel mit zwei Vorhöfen und zwei Herzkammern, der für die Versorgung des Lungen- und des Körperkreislaufs zuständig ist.

Frage 2: Wie viele Liter Blut pumpt ein gesundes Herz an einem Tag durch den Körper?

Antwort 1: Ein gesundes Herz pumpt an einem Tag hochgerechnet gut 7.000 Liter durch den gesamten Körper.

Antwort 2: Ein gesundes Herz pumpt an einem Tag hochgerechnet knapp 4.000 Liter durch den gesamten Körper.

Antwort 3: Ein gesundes Herz pumpt an einem Tag hochgerechnet rund 500 Liter durch den gesamten Körper.

Richtige Antwort:

Pro Minute pumpt das Herz im Schnitt fünf bis sechs Liter Blut durch den gesamten Körper. Auf einen Tag hochgerechnet werden somit gut 7.000 Liter Blut durch den Organismus transportiert.

Frage 3: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer eins in Österreich?

Antwort 1: Das ist richtig. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, etc.) sind Todesursache Nummer eins in Österreich.

Antwort 2: Das ist falsch. Krebserkrankungen sind Todesursache Nummer eins in Österreich.

Antwort 3: Das ist falsch. Es gibt keine spezifischen Erkrankungen als Todesursache Nummer eins in Österreich.

Richtige Antwort:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall etc.) sind mit 38,9 Prozent nach wie vor Todesursache Nummer eins in Österreich (Quelle: Statistik Austria, 2018).

Frage 4: Was ist das Broken-Heart-Syndrom?

Antwort 1: Das Broken-Heart-Syndrom ist die englische Bezeichnung für Liebeskummer.

Antwort 2: Das Broken-Heart-Syndrom bezeichnet einen Riss des Herzens zwischen den beiden Herzkammern.

Antwort 3: Das Broken-Heart-Syndrom ist eine plötzlich auftretende Herzmuskelschwäche – eine Art Pseudo-Herzinfarkt.

Richtige Antwort:

Das Broken-Heart-Syndrom ist eine plötzlich auftretende Herzmuskelschwäche mit klassischen Herzinfarktsymptomen (Atemnot, Herzrasen, Übelkeit etc.), weshalb es auch als „Pseudo-Herzinfarkt“ bezeichnet wird.

Frage 5: Wie groß ist die neueste Generation der Herzschrittmacher?

Antwort 1: Die neueste Generation der Herzschrittmacher ist etwa so groß wie eine Zwei-Cent-Münze.

Antwort 2: Die neueste Generation der Herzschrittmacher ist etwa so groß wie eine Vitamin-Kapsel.

Antwort 3: Die neueste Generation der Herzschrittmacher ist etwa so groß wie eine Zwei-Euro-Münze.

Richtige Antwort:

Die neueste Generation der Herzschrittmacher ist in etwa so groß wie eine Vitamin-Kapsel, haben also nur ca. ein Zehntel der Größe eines herkömmlichen Schrittmachers. Diese Mini-Herzschrittmacher sind elektrodenfrei und werden direkt ins Herz implantiert.

Frage 6: Wie viel Prozent aller Herzinfarkte sind auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen?

Antwort 1: Rund 50 Prozent aller Herzinfarkte entstehen durch einen ungesunden Lebensstil.

Antwort 2: Rund 75 Prozent aller Herzinfarkte entstehen durch einen ungesunden Lebensstil.

Antwort 3: Rund 90 Prozent aller Herzinfarkte entstehen durch einen ungesunden Lebensstil.

Richtige Antwort:

Rund 90 Prozent aller Herzinfarkte entstehen durch einen ungesunden Lebensstil. Zu den Risikofaktoren zählen Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress etc.

Kompakt-Info:

Das Herz – Motor des Lebens

Unser Herz ist der wichtigste Muskel unseres Körpers und Motor unseres Kreislaufs. Funktionell betrachtet, ist es ein pumpender Hohlmuskel mit zwei Vorhöfen und zwei Herzkammern, der für die Versorgung des Lungen- und des Körperkreislaufes zuständig ist: Das Herz pumpt das Blut durch den gesamten Körper und versorgt so sämtliche Organe und Gewebe mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen. Über die Herzkammern wird das Blut in die beiden Kreisläufe hineingepumpt, über die beiden Vorhöfe fließt es zurück zum Herzen. Verschiedene Arten von Herzklappen sorgen zwischen Vorhöfen, Kammern und abführenden Arterien dafür, dass das Blut nur in eine Richtung fließt und kein Rückfluss entsteht.

Wunderwerk Herz

Die Leistungsfähigkeit des etwa faustgroßen und rund 300 Gramm schweren Organs ist verblüffend und erstaunlich zugleich ist: Das Herz schlägt in Ruhe pro Minute etwa 70 Mal (bei Belastung bis zu 210 Mal), d. h. pro Tag schlägt es rund 100.000 Mal. Pro Minute pumpt es im Schnitt fünf Liter Blut durch den gesamten Körper. Auf einen Tag hochgerechnet werden somit gut 7.000 Liter Blut durch den Organismus transportiert. Das Blut fließt mit einer Geschwindigkeit zwischen einem bis vier Kilometer pro Stunde durch den Körper, dies sind 20 bis 100 cm pro Sekunde. Ein kompletter Durchlauf durch den Körper dauert ca. eine Minute, bei körperlicher Anstrengung sogar nur 20 Sekunden. Bei einem gesunden Herzen legt das Blut in 24 Stunden rund 19.000 Kilometer durch den Körper zurück – eine Strecke weiter als von Österreich nach Australien. Bei Bedarf, etwa bei körperlicher Arbeit oder beim Sport, kann das Herz sogar ein Vielfaches seiner Pumpleistung erbringen. Trotz aller Leistungsfähigkeit ist das menschliche Herz aber auch ein sehr anfälliges Organ. Zu den klassischen Herzleiden zählen zum Beispiel Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz oder Herzmuskelentzündung.

Herzsymptomatiken

Wenn es in der Brust weh tut, kann durchaus eine Erkrankung des Herzens dahinterstecken. Engegefühl oder spontan heftige Schmerzen im Brustkorb, Übelkeit oder Herzrasen deuten häufig auf eine akute Herzerkrankung hin. Beschwerden dieser Art können Alarmsignale sein und sollten zügig kardiologisch abgeklärt werden. Zu den möglichen Ursachen von Brustschmerzen zählen zum Beispiel der akute Herzinfarkt, der Nicht-ST-Hebungsinfarkt und eine instabile Angina Pectoris, eine Verengung der Aortenklappen, sehr hoher Blutdruck, eine Herzmuskelentzündung, eine Lungenembolie, Lungen- oder Rippenfellkrankungen, ein Aortenriss (Hauptschlagader), Erkrankungen der Oberbauchorgane, der Muskulatur oder des Skeletts, psychische Erkrankungen oder auch eine Speiseröhrentzündung. Ebenso sollten Herzrhythmusstörungen fachärztlich begutachtet werden, um das Herz wieder in den richtigen Takt bringen zu können.

Lebensstil überdenken

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall etc.) sind mit 38,9 Prozent nach wie vor Todesursache Nummer eins in Österreich (Quelle: Statistik Austria, 2018). Größter „Feind“ für ein gesundes Herz ist ein ungesunder Lebensstil, so werden etwa 90 Prozent aller Herzinfarkte darauf zurückgeführt. Steigen daher auch Sie ein: Vermeiden oder minimieren Sie Risikofaktoren wie beispielsweise ungesunde Ernährung, Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel und Stress – Ihrem Herzen zuliebe.

Mehr Informationen zum Thema „Herzgesundheit“ sowie Therapieoptionen für einzelne Herzerkrankungen/-beschwerden und Tipps, was Sie Gutes für Ihr Herz tun können, finden Sie ausführlich in unserem PatientInnenmagazin *visite* „Herzensangelegenheiten“ → <https://www.ooeg.at/visite>.