

# Was das Herz begehrt

besser gesund



Guter Rat aus der **Drogerie**

Gesundheitstipp September 2011

## Liebe Mitarbeitende

Der Volksmund sagt, für alles sei ein Kraut gewachsen. Fürs Herz sind es mehrere. Gewisse Präparate können beispielsweise als Alternative zu Blutdruckmitteln eingesetzt werden. Die wichtigste Pflanze zur Stärkung des Herzens ist Weissdorn. Die getrockneten Blüten, Blätter und Früchte werden als Tee oder alkoholischer Auszug bei Herz- und Kreislaufstörungen sowie bei tiefem Blutdruck angewendet. Weissdorn steigert die Kontraktionskraft des Herzens, gleichzeitig erweitert er die Gefässe und verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

[Hier geht es direkt zu den Gutscheinen >](#)

# Gesundes Herz



- [Im Takt des Lebens >](#)
- [Die Sache mit dem Blutdruck >](#)
- [Richtig Blutdruckmessen >](#)
- [Cholesterin >](#)
- [Dem Blutfett Paroli bieten >](#)
- [Wenn das Herz ins Stolpern gerät >](#)
- [Angeregter Kreislauf >](#)
- [Dem Herzen folgen >](#)
- [Sportarten fürs Herz >](#)
- [Für ein kräftiges Herz >](#)
- [Notfall erkennen >](#)

Mehr zum Thema: [vita.gate.ch](http://vita.gate.ch)



SDV Schweizerischer Drogistenverband



## Im Takt des Lebens

Bereits am 21. Tag nach der Befruchtung beginnt das Herz eines Embryos zu schlagen. Von diesem Moment an wird der Herzschlag zum ständigen Begleiter des Menschen. Die Hauptaufgabe des Herzens besteht darin, das Blut durch den Körper zu pumpen und ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Der 300 Gramm schwere Hohlmuskel ist der Antrieb unseres Herz-Kreislauf-Systems. Um allen «Arbeiten» gerecht zu werden, verrichtet das Herz einen 24-Stunden-Job – ganz egal, ob wir schlafen, arbeiten oder einen Marathonlauf absolvieren.

### Leistungsfähiges Pumpwerk

- Täglich pumpt das Herz eine Blutmenge durch den Körper, die in etwa dem Volumen eines Tankwagens (6000 bis 8000 Liter) entspricht.
- Jährlich pumpt das Herz so viel Blut durch die Adern des menschlichen Körpers, dass damit ein ganzes Olympia-Schwimmbecken (50×25 Meter) gefüllt werden könnte.
- Während eines Menschenlebens pumpt das Herz rund 250 Millionen Liter Blut durch den Körper.

## Richtig Blutdruckmessen

Die Blutdruck-Selbstmessung wird als sinnvolle Ergänzung zu Messungen in der Drogerie oder beim Hausarzt angesehen. Der Blutdruck sollte zu festen Zeiten und immer am gleichen Arm gemessen werden. Ihr Arzt oder Drogist erteilt Ihnen gerne Auskunft. Vor der Messung sollte man sich rund fünf Minuten im Sitzen entspannen, um körperlich zur Ruhe zu kommen. Halten Sie während der Messung die Blutdruckmessstelle (z. B. das Handgelenk) etwa auf der Höhe des Herzens. Warten Sie mindestens dreissig Sekunden, bevor Sie eine Wiederholungsmessung durchführen.

### Selbsttest im Internet

Wie hoch ist Ihr Herzinfarktrisiko? Machen Sie den Test auf der Gesundheitsplattform vitagate: [www.vitagate.ch/notfall.aspx](http://www.vitagate.ch/notfall.aspx). Die Auswertung gibt Ihnen Hinweise darauf, wie Ihr Risiko einzuordnen ist. Ziel ist nicht, Ihre Zukunft vorherzusagen, sondern ein Bewusstsein für Ihr eigenes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten zu wecken.



## Die Sache mit dem Blutdruck

Der menschliche Körper weist ein rund 50 000 Kilometer langes Netz von Blutgefässen auf – dies entspricht etwas mehr als der Länge des Äquators. Um alle Organe und auch die kleinsten Kapillargefässe zu erreichen, muss das Blut aus dem Herzen gepumpt werden. Sobald sich das Herz zusammenzieht, presst es Blut in die Arterien, und der Druck steigt. Die Blutdruckmessung wird mit zwei Werten angegeben:

- Der systolische (obere) Blutdruck: Dieser ist dann erreicht, wenn sich das Herz maximal zusammengezogen und so den höchsten Wert des Blutdrucks aufgebaut hat.
- Der diastolische (untere) Blutdruck: In der Erschlaffungsphase des Herzens pumpt es kein Blut mehr in die Arterien. Als Folge sinkt der Blutdruck wieder auf den niedrigsten Wert ab.

### Blutdruck eines gesunden Menschen

120 mmHg (\*) – systolischer Blutdruck: oberer Wert.

80 mmHg – diastolischer Blutdruck: unterer Wert.

Liegen die Werte zwischen 140 und 160 bzw. zwischen 90 und 95, spricht man von einem leicht erhöhten Blutdruck.

(\*) mmHg steht für Millimeter Quecksilbersäule – die Einheit, in welcher der Blutdruck angegeben wird.

## MEDI SERVICE



Die Schweizer Spezialapotheke, die Ihre Medikamente nach Hause liefert; bequem, diskret und portofrei!

0800 817 827

[www.mediservice.ch](http://www.mediservice.ch)



Ausfüllen und einschicken an:  
MediService AG, Ausserfeldweg 1, 4528 Zuchwil

Ich bin interessiert an 5% Rabatt auf Medikamente und portofreien Lieferungen. Senden Sie mir kostenlos das MediService Starterset mit allen wichtigen Informationen und einem frankierten Kuvert für meine erste Bestellung.

Frau  Herr

Vorname/Name

Adresse

PLZ/Ort

Ihre Spezialapotheke

\*Neukunden erhalten ab Erstbestellung ein ganzes Jahr lang einen Rabatt von 5% auf die meisten Medikamente, die unter CHF 1028.– kosten. Details zu weiteren Rabatten und Kosteneinsparungen finden Sie unter [www.mediservice.ch](http://www.mediservice.ch)



01786



## Cholesterin

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Blutfett und bei jedem Menschen im Blut vorhanden. Es wird zur Bildung verschiedener Hormone, zur Fettverdauung und für den Knochenaufbau (Bildung von Vitamin D) benötigt. LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein): Es lagert sich in den Blutgefässen ab und kann diese verstopfen. Die Konzentration darf nicht zu hoch sein, da sonst gesundheitliche Schäden zu befürchten sind. Merksatz: LieDerLich-Cholesterin. HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein): Es schützt die Blutgefässe, indem es überschüssiges LDL-Cholesterin beseitigt. Je höher der Wert des «guten» Cholesterins, desto besser. Merksatz: Hab-Dich-Lieb-Cholesterin.

### Check ab 40

Um der Arteriosklerose vorzubeugen, ist es empfehlenswert, seinen Cholesterinspiegel zu kennen. Wichtig werden jährliche Kontrollen ab dem 40. Altersjahr, da die Blutfette mit zunehmendem Alter leicht ansteigen. Testen Sie Ihr Cholesterinrisiko unter

[www.vitagate.ch/cholesterin\\_risiko.aspx](http://www.vitagate.ch/cholesterin_risiko.aspx) >

### Die unentdeckte Gefahr

Da ungünstige Cholesterinwerte in der Regel keine Beschwerden verursachen, bleibt der heimtückische Krankheitsprozess oft lange Zeit unbemerkt. Mit den Jahren verursacht das Cholesterin immer mehr Ablagerungen, und die Arterien werden immer enger. Die Folge: Arteriosklerose. Sie kann zu ernstesten Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Wenn die Ablagerungen nämlich aufbrechen, versucht der Organismus, die Blutung zu stillen. Als Folge beginnt das Gerinnsel zu wachsen und kann das Gefäss sogar ganz verschliessen. Je nachdem, wo dies stattfindet, drohen Herzinfarkt oder Hirnschlag.

## Wenn das Herz ins Stolpern gerät

Verschiedene Faktoren können sich negativ auf die Herztätigkeit auswirken und diese im Extremfall lahmlegen:

- **Hoher Blutdruck:** Ab Werten von 160/95 mmHg spricht man von erhöhtem Blutdruck. Hilfe und Informationen finden Sie in der Drogerie oder bei Ihrem Hausarzt.
- **Rauchen:** Bereits einen Tag nach dem Rauchstopp verringert sich das Herzinfarktrisiko, nach zwei Jahren sinkt es auf das normale Niveau, und nach 15 Jahren ohne Rauchen ist das Herz-Kreislauf-Risiko vergleichbar mit einem Menschen, der immer Nichtraucher war.
- **Alkohol:** In moderaten Mengen genossen, kann Alkoholkonsum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Empfohlen werden maximal 1 bis 2 dl Wein pro Tag für Frauen beziehungsweise 2 bis 3 dl Wein pro Tag für Männer.

Weitere Belastungen fürs Herz stellen Übergewicht, zu hohe Cholesterinwerte sowie eine unausgewogene Ernährung dar.

### Fakten und Zahlen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- 21,2 Prozent der Spitaleinweisungen sind auf Herz-Kreislauf-Probleme zurückzuführen.
- Fast 1 Prozent der Neugeborenen kommen mit einem Herzfehler zur Welt.
- Nicht nur ältere Menschen sind von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen. Rund 40 000 Lebensjahre gehen jedes Jahr bei Männern und Frauen in der Schweiz vorzeitig verloren – also vor dem Erreichen des 70. Altersjahres.

Nebst dem damit verbundenen menschlichen Leid stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine grosse Belastung für das Gesundheitswesen und die Volkswirtschaft als Ganzes dar.

Quellen: Bundesamt für Statistik, Statistik, Schweizerischer Diagnose Index, IMS Health GmbH, Interpharma, Christiane Schittny und Oskar Weiss: «Goldene Regeln für ein gesundes Herz», Schweizerische Herzstiftung, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

## Dem Blutfett Paroli bieten

Im Kampf gegen das «schlechte» Cholesterin sollten Sie vor allem die Zufuhr gesättigter Fettsäuren reduzieren. Deshalb sollte man die verschiedenen Fettsäuren kennen und wissen, welche der Gesundheit schaden und welche die Gefässe schützen können:

- Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Lebensmitteln, Snacks und Bratfetten enthalten. Sie können das LDL-Cholesterin erhöhen und sind deshalb nicht empfehlenswert.
- Einfach ungesättigte Fettsäuren kommen vor allem in Oliven-, Raps- und Erdnussöl vor. Sie wirken neutral bis leicht cholesterinsenkend und sollten nur in kleinen Mengen eingenommen werden.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind gesund und hauptsächlich in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen-, Walnuss-, Distel- und Keimölen enthalten.
- Omega-3-Fettsäuren sind eine Ausnahme. Diese Untereinheit der mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann das LDL-Cholesterin deutlich senken. Sie kommen vorwiegend in fetten Fischen wie Lachs oder Makrelen vor, aber auch in Leinöl, Rapsöl und in Nüssen.

### Hilfe aus der Drogerie

Kochmuffel finden in der Drogerie natürliche Heilmittel gegen zu hohe Blutfettwerte: Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischölkapseln; eine rein pflanzliche Alternative dazu sind Kapseln, die Öl der Mikroalge Ulkenia enthalten. Ballaststoffe sowie Knoblauch helfen, die Cholesterinaufnahme zu regulieren.

### Mittelmeerküche

Gut beraten ist, wer sich cholesterinbewusst ernährt, am besten mit mediterraner Küche. Diese setzt auf eine faserreiche Ernährung mit viel Gemüse, Früchten, Meerfischen, Kohlenhydraten in Form von Brot, Teigwaren sowie einfach ungesättigten Fettsäuren, wie sie im Oliven- oder Rapsöl enthalten sind.



## Angeregter Kreislauf

Da Herz und Blutkreislauf eng zusammenspielen, kann das Herz auch über einen gut funktionierenden Kreislauf unterstützt und entlastet werden:

- Mittels tibetischer Arzneimittel, die aus asiatischen Heilpflanzen hergestellt werden.
- Das Kleine Immergrün (Vinca minor), welches primär in der Homöopathie verwendet wird.
- In der heutigen Heilkunde wird dem Ginkgo eine durchblutungsfördernde Wirkung zugesprochen.
- In der Naturheilkunde wird Rosmarin innerlich als Tee zur Kreislaufanregung eingesetzt. Rosmarin wirkt anregend auf Kreislauf und Nerven und soll besonders beim sogenannten Altersherz durch milde Unterstützung und Stärkung wirken.

Geht es darum, den Körper zu entwässern und so das Herz zu entlasten, wirkt z. B.

- das Schüssler-Salz Nr. 8.

Zu schaffen macht dem Herz auch Bluthochdruck:

- Bei leichtem Bluthochdruck helfen Tees oder Tinkturen, die Misteln oder Olivenblatt enthalten.

## Sportarten fürs Herz

Gemäss Schweizerischer Herzstiftung ([www.heartfoundation.ch](http://www.heartfoundation.ch)) sind Ausdauersportarten für Herz und Kreislauf vorteilhaft, weil dabei die Muskeln rhythmisch angespannt und entspannt werden. Dazu gehören:

- Wandern
- Leichtes Jogging / Walking
- Nordic Walking
- Velofahren
- Schwimmen
- Aquafit
- Skilanglauf
- Turnen/Gymnastik
- Tennis
- Tanzen/Aerobic

Wichtig: Wenn Sie bisher unспортlich waren und neu mit einem Training beginnen möchten, kann es sinnvoll sein, Ihre Leistungsfähigkeit vorher vom Arzt abklären zu lassen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie bereits unter einer Herz-Kreislauf-Krankheit leiden.

### Rezept fürs Herz

**Täglich 30 Minuten Bewegung, am Stück oder in Einheiten von jeweils mindestens 10 Minuten. Sie möchten wissen, welcher Sport zu Ihnen passt? Finden Sie es heraus auf**

[www.vitagate.ch/sport\\_sportart.aspx](http://www.vitagate.ch/sport_sportart.aspx) >

## Dem Herzen folgen

Nicht nur bei sich anbahnenden Liebesgeschichten sollten wir auf unser Herz hören – gut beraten ist auch, wer im Sport auf sein Herz achtet. Der Pulsschlag ist ein wichtiger Gradmesser, um Überbelastungen beim Sport vorzubeugen. Profi- und Freizeitathleten trainieren deshalb pulsorientiert, also buchstäblich mit ihrem Herzen.

### Trainieren mit Köpfchen

Das Geheimnis des Erfolges liegt im optimalen Trainingspuls. Wer innerhalb der erforderlichen Pulsschläge Sport treibt, trainiert im sogenannten aeroben Stoffwechselbereich und kurbelt so seine Fettverbrennung an. Selbst Spitzensportler absolvieren rund drei Viertel ihrer Trainingseinheiten auf diesem Niveau. Um den persönlichen Trainingspuls zu ermitteln, müssen Sie eine kleine Rechenaufgabe lösen:

Faustregel: Die maximale Herzfrequenz, die während eines Trainings erreicht werden darf, errechnet sich aus einem Puls von 220 minus Lebensalter. Der optimale Puls für den Fettabbau (aerober Bereich) liegt bei rund 70 Prozent dieses Wertes. Beispiel: Sie sind 30 Jahre alt. Ihre maximale Herzfrequenz liegt bei 190 Schlägen in der Minute (errechnet aus 220 minus 30). 70 Prozent davon sind 133. Ein Puls in Höhe von 133 ist somit die ideale Herzfrequenz für den Fettabbau einer 30-jährigen Person.

### Richtige Pulsmessung

Und so wird der Puls richtig gemessen: Legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf die Hals- oder Handschlagader und zählen Sie während 15 Sekunden Ihre Pulsschläge. Multiplizieren Sie das Ergebnis mal vier, und schon haben Sie die Anzahl Schläge pro Minute. Lesen Sie mehr zum Thema auf

[www.vitagate.ch/sport\\_pulsmessung.aspx](http://www.vitagate.ch/sport_pulsmessung.aspx) >

## Die pflanzliche Alternative zu Fischöl.

**allsan Omega3Vega enthält rein pflanzliche Omega-3-Fettsäuren sowie natürliches Vitamin E.**

Erhältlich in Ihrer Drogerie.



**BioMed**  
Biomed AG, 8600 Dübendorf

[www.allsan.ch](http://www.allsan.ch)



## Für ein kräftiges Herz

Der Volksmund sagt, für alles ist ein Kraut gewachsen. Fürs Herz sind es deren mehrere. Gewisse Präparate können auch als Alternative zu Blutdruckmitteln eingesetzt werden. Erkundigen Sie sich in Ihrer Drogerie und lassen Sie sich beraten.

Die wichtigste Pflanze zur Stärkung des Herzens ist Weissdorn:

- Die getrockneten Blüten, Blätter und Früchte werden als Tee oder alkoholischer Auszug bei Herz- und Kreislaufstörungen sowie bei tiefem Blutdruck angewendet. Weissdorn steigert einerseits die Kontraktionskraft des Herzens, andererseits erweitert er die Gefässe und verbessert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels.

Ausgleichend aufs Herz wirkt Wolfstrapp (Lycopus):

- Als Arzneimittel dienen die kurz vor der Blüte geernteten oberirdischen Pflanzenteile. Die daraus hergestellten Tinkturen werden bei leichter Schilddrüsenüberfunktion und deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Herzrasen eingesetzt.

Beruhigende Wirkung aufs Herz haben:

- Melisse: Wissenschaftlich anerkannt ist die heilende Wirkung bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen.
- Passionsblume: Ihre Blätter werden in der Phytotherapie gegen nervöse Unruhe, Anspannung, Reizbarkeit oder Angstzustände und damit zusammenhängende Schlafstörungen oder Herzbeschwerden eingesetzt.

## Notfall erkennen

Bei einem Herzinfarkt wird die Blutversorgung des Herzmuskels durch eine Verstopfung der Herzkranzgefässe unterbrochen. Folgende Alarmzeichen weisen auf einen Infarkt hin:

- Heftiger Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust, oft verbunden mit Atemnot und Todesangst.
- Manchmal Ausstrahlung des Schmerzes in den ganzen Brustkasten, gegen beide Schultern, Arme, den Hals, Unterkiefer oder Oberbauch.
- Mögliche Begleitsymptome sind blasse, fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit, Schwäche, Schweissausbruch, Atemnot, unregelmässiger Puls.
- Der Schmerz ist unabhängig von Körperbewegungen oder der Atmung und verschwindet auch nach Einnahme von Nitroglyzerin nicht.

Achtung: Bei Frauen sind Luftnot, Übelkeit, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen nicht selten alleinige Alarmzeichen.

### Was ist im Notfall zu tun?

Alarmieren Sie über die Notrufnummer 144 (oder europäische Notrufnummer 112). Geben Sie Adresse, Name und Alter des Patienten bekannt. Lagern Sie den Patienten mit angehobenem Oberkörper auf einem Bett, Sofa oder am Boden. Legen Sie ihm Kissen und Decken unter Kopf, Nacken und Rücken. Öffnen Sie enge Kleider, Krawatte oder Büstenhalter. Beleuchten Sie in der Nacht Wohnung, Treppenhaus und Haustür. Bitten Sie einen Nachbarn, die Ambulanz einzuweisen, während Sie beim Patienten bleiben und ihn beruhigen.

Um für Notfallsituationen noch besser gewappnet zu sein, bieten lokale Samaritervereine Kurse in den Bereichen Herz-Lungen-Wiederbelebung, Nothilfe und Kurse zur korrekten Handhabung von externen Defibrillatoren.





## Gutscheine einlösen

Sie können diese in einer Drogerie Ihrer Wahl einlösen.

### Allsan Leinöl



Pflanzliche Kapseln mit Leinöl und natürlichem Vitamin E zur Nahrungsergänzung. Reich an Alpha-Linolensäure.

Beim Kauf einer Packung Allsan Leinöl-Kapseln erhalten Sie einen Rabatt von 10%.

10%  
GUTSCHEIN

10% beim Kauf einer Packung Allsan Leinöl-Kapseln in Ihrer Drogerie.  
Gültig bis 30. September 2011.

### Allsan Omega3Vega



Pflanzliche Kapseln mit Öl aus der Mikroalge Ulkenia und natürlichem Vitamin E zur Nahrungsergänzung. Reich an der Omega-3-Fettsäure DHA.

Beim Kauf einer Packung Allsan Omega3Vega-Kapseln erhalten Sie einen Rabatt von 10%.

10%  
GUTSCHEIN

10% beim Kauf einer Packung Allsan Omega3Vega-Kapseln in Ihrer Drogerie.  
Gültig bis 30. September 2011.

