



„Schlaue Graue“

Liebe schlaue Graue,
 noch immer finden keine Veranstaltungen der **vhs-Seniorenbildung** statt.
 Aber wir bleiben „am Ball“ und haben wieder ein Potpourri für Sie zusammen-
 gestellt, dieses mal zum Thema Herz:

Zum Thema **Herzgesundheit** konnten wir den Spezialisten Herrn **Univ.-Prof. em. Dr. med. Rainer Moosdorf** gewinnen, einen Beitrag mit dem Thema „**Das Herz in Zeiten von Corona**“ zu verfassen (siehe Rückseite).



Wer mehr wissen möchte, zum Thema: „**Fortschritt und Ethik— Was können wir uns in der Medizin noch leisten?**“ kann sich gerne bequem zu Hause am Computer zum **Online-Vortrag mit Professor Moosdorf** anmelden, der **am Dienstag, den 9. Juni 2020 um 15:00 Uhr** stattfindet.

Sie benötigen einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung. Nach vorheriger Anmeldung, unter seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder auch telefonisch 06421-405 6719, erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen.

Kummer der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht.

William Shakespeare

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe

Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

Antonie de Saint-Exupery

Das Herz muss Hände haben, die Hände ein Herz.

Tibetische Weisheit

Hätten Sie das gewusst?



Das schnellste Herz

hat die Etruskerspitzmaus. Es schlägt bis zu 1500 Mal pro Minute. Das heißt etwa 25 Mal die Sekunde! Die Mäuseart gilt als eins der kleinsten Säugetiere der Welt und wiegt nur 2,5 Gramm.

Das größte Herz hat der Blauwal. Mit einem Durchschnittsgewicht von zwei Tonnen ist er nicht nur das größte Säugetier der Erde, er hat auch das größte Herz. Es wiegt im Durchschnitt etwa 650 Kilogramm - so viel wie ein Pferd.



Das Herz in Zeiten von Corona

Ein Beitrag von Univ.-Prof. em. Dr. med. Rainer Moosdorf

Das Herz ist ja nicht nur der Motor oder vielleicht noch besser, das Kraftwerk unseres Körpers, sondern wir verbinden mit ihm viele weitere Assoziationen. So will ich auch damit einleiten und daran erinnern, dass wir in solchen Krisenzeiten besonders viel Herz zeigen sollten, für unsere Mitmenschen, für die, die besonders unsere Hilfe und unseren Schutz brauchen und für die, die in unterschiedlichsten Bereichen für uns sorgen und sich für uns einsetzen.

Was macht nun Covid-19 mit unserem Herzen und warum gehören herzkranken Patienten zur „Risikogruppe“?

Ein nur mittelbarer Effekt dieser Erkrankung ist, dass Menschen Angst haben, sich zu infizieren und somit auch vermeiden, in ein Krankenhaus zu gehen, wenn es nicht unbedingt notwendig ist. So erklärt sich zum Beispiel, warum seit Beginn diese Krise weniger Patienten mit Herzinfarkten oder Schlaganfällen in den Kliniken aufgenommen worden sind. Scheinbar weniger schwere Fälle werden zu Hause „ausgehalten“ und es ist zu befürchten, dass dadurch auch bleibende Schäden für unsere Patienten entstehen. Der Umgang mit dieser Pandemie in unserem Land wie auch die Aufstellung unseres Gesundheitssystems und unserer Krankenhäuser haben bisher nicht zu Überlastungen oder gar zu besonderen Infektionsrisiken in den Kliniken geführt und es ist also viel gefährlicher, auf dringende Alarmzeichen des Körpers nicht zu reagieren. Um Überlastungen zu vermeiden, sind nicht dringend notwendige Behandlungen und Operationen an vielen Kliniken verschoben worden, um für die Bekämpfung des Virus gerüstet zu sein und auch genügend Kapazitäten zur Verfügung zu haben. Für Notfälle waren und sind unsere Kliniken weiterhin gut gerüstet.

Wenn man sich infiziert hat, braucht unser Körper alle Kräfte, sich gegen das Virus zur Wehr zu setzen. Eine Lungenentzündung stellt auch für das Herz eine besondere Belastung dar und allein das erklärt ein erhöhtes Risiko für Patienten mit einem kranken oder geschwächten Herzen. Dies gilt umso mehr, als wir inzwischen wissen, dass diese „Lungenentzündung“ bei Covid-19 einige besondere Merkmale hat, die diese Belastung noch verstärken können und irgendwann ist unser „Kraftwerk“ nicht mehr in der Lage, ausreichend Energie zu generieren, sprich, genug Blut und damit Sauerstoff in alle Organe zu pumpen.

Aber das Herz kann, wenn auch seltener, selbst von dem Virus angegriffen werden. Es gibt sogar Hinweise, dass selbst Kinderherzen nicht ausgenommen sind und schwer erkranken können, allerdings mit sehr guten Heilungsaussichten. Kranke Herzen, auch das ist nichts Neues, sind empfänglicher für Infektionen und natürlich auch weniger widerstandsfähig. Aber einige Besonderheiten dieser Infektion, die wir jetzt erst langsam alle erkennen, betreffen auch unsere Gefäße und auch der Herzmuskel kann befallen werden, wie wir es schon von anderen Viren kennen.

Dieses Virus ist neu und es ist anders und – es ist ganz sicher kein einfaches neues Grippevirus, das wissen wir inzwischen. Vieles wissen wir aber noch nicht und deshalb lernen wir auch jeden Tag neu dazu und das erklärt auch, warum manche Meinung der Experten immer wieder korrigiert werden muss. So funktioniert Wissenschaft und dieses tägliche Hinzulernen brauchen wir, wenn wir baldmöglichst eine Behandlung und dann auch eine Impfung zur Verfügung haben wollen. Eine Reihe toller und hervorragender Wissenschaftler, gerade auch hier in Marburg(!), arbeiten daran. Vorsicht und Zurückhaltung sind auch hier geboten, Wunder dauern halt länger. Aber ich bin durchaus optimistisch, dass wir dieses Virus besiegen werden. Das funktioniert allerdings nicht abgeschottet voneinander und für sich, sondern nur miteinander und füreinander. Viren machen an Grenzen, selbst von Kontinenten, nicht halt. Das wenigstens sollten wir schon jetzt definitiv gelernt haben.

In diesem Sinne bleiben Sie gesund! *Ihr Rainer Moosdorf*

Buchstabensalat



Hier ist einiges durcheinander geraten.
Können Sie beim Lösen helfen ?

ZEHR

LUBT

MEDÖ

NEEV

DIGOOLERAK

HRZHESGLAC

TEERTHKA

CHHCTTRRIEAMS

LIBOEME

ERERMMMMFAKLIN

Mein Herz von Theodor Fontae

Der stolzen Sonne, heiß und glühend,
Dem stillen Monde, trüb und bleich,
- Sehnsüchtig tausend Sterne sprühend -
Mein Herz, mein Herz ist beiden gleich.

Dem Himmel, klar und rein und blauend,
Der Wolke - jetzt gewitterreich
Und jetzt in Tränen niedertauend -
Mein Herz, mein Herz ist beiden gleich.

Der Nachtigall voll frischer Lieder,
Der Rose - Blüten- dornenreich,
Dem Frühling und dem Winter wieder,
Mein Herz, es ist dem allen gleich.

Nur einem gleicht es nicht auf Erden:
Nie will in seinem kleinen Reich
Der langersehnte Frieden werden,
Drum ist es nie sich selber gleich.

Der Gesundheitstipp heute von Prof. Dr. Rainer Moosdorf:

Das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und viele andere Erkrankungen lässt sich reduzieren, wenn fünf Regeln eingehalten werden:

- *Übergewicht vermeiden*
- *Viel bewegen*
- *Gesund ernähren*
- *Nicht rauchen*
- *Auf Alkohol verzichten*

Das sind kleine Regeln, die man im Alltag beherzigen sollte. So kann jeder etwas dafür tun, gesund und fit zu bleiben.

Wussten Sie schon: Der Supermuskel - Herz



- ◆ Ist gerade mal so groß wie eine Faust
- ◆ Arbeitet Tag und Nacht, ein Leben lang und hält uns so am Leben.
- ◆ Schlägt 60 bis 80 Mal pro Minute, und transportiert damit einmal unser komplettes Blut (6 l) durch den gesamten Kreislauf.
- ◆ Neben Koffein können auch Liebe, Angst und Stress unseren Herzschlag beeinflussen, denn bei Aufregung schlägt das Herz schneller.
- ◆ Das Herz eines Embryos beginnt zwischen dem 18. und 24. Tag nach der Empfängnis zu schlagen.

Herzwaffeln

200 g Zucker
1 P. Vanillezucker
5 Eier
250 ml Öl
500 g Mehl
1 P. Backpulver
500 ml Buttermilch

Die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Öl unterrühren und das mit Backpulver gemischte Mehl nach und nach dazugeben, Buttermilch dazugeben. Den Eischnee vorsichtig unterheben und das Ganze in einem heißen und eingefetteten Waffeleisen ausbacken.

Das Herz als Symbol

Bis zum 14. Jahrhundert war es nicht üblich, das Herz als Symbol der Liebe zu verwenden. Doch als geometrische Form findet es sich schon in Abbildungen aus der Antike in Form von Feigen- oder Efeublättern. Als romantische Metapher tauchte es erstmals um das Jahr 1250 auf. Es ist die Illustration einer Liebesgeschichte »Le Roman de la poire« - etwa: »Der Roman von der Birne«, in der ein kniender Mann einer Dame sein Herz anbietet.



Tanzen Sie doch mal durch die Küche,
im Wohnzimmer oder im Flur auf das
Lied von Marlene Dietrich:
Du, du liegst mir im Herzen
du, du liegst mir im Sinn....



Sollte Ihnen die Ausgaben der
„Schlaue Graue“

gefallen, senden wir Ihnen die Seiten künftig auch gerne zu.

Teilen Sie uns Ihre Adresse oder Mail-Adresse mit.

Gerne nehmen wir auch Anregungen, Fotos, Übungen oder sonstige Beiträge von Ihnen entgegen. Einfach per E-Mail schicken an

Seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de oder per Post an

**vhs-Seniorenbildung, Hermann-Jacobsohn-Weg 1,
35039 Marburg oder 06421-405 6719.**

Besuchen sie auch unsere Homepage. Dort finden Sie die aktuellsten

Informationen und auch Kursangebote.

BLEIBEN SIE NEUGIERIG und GESUND!

Ihr Team vhs-Seniorenbildung

Lösung Buchstabensalat: Herz,
Blut, Ödem, Vene, Kardiologe,
Herzschlag, Katheder, Schrittmacher,
Embolie, Kammerflimmern;

**Ausgabe
06/2020**

Aktuelle Informationen auf unserer Homepage: www.vhs.marburg-biedenkopf.de und
auf der Seite des Landkreises: www.marburg-biedenkopf.de