



**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.



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

Sie benötigen einen PC oder ein Tablet mit Internetverbindung. Melden Sie sich unter **seniorenbildung@marburg-biedenkopf.de** oder auch telefonisch **06421-405 6719** an, dann erhalten Sie eine E-Mail mit weiteren technischen Informationen und eine Schritt für Schritt Anleitung.

**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.



**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.

**Buchstabensalat**

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

- ZEHR .....
- LUBT .....
- MEDÖ .....
- NEEV .....
- DIGOOLER .....
- HRZHESGLAC .....
- TEERTHKA .....
- CHHCTTRRIEAMS .....
- LIBOEME .....
- ERERMMMMFAKLIN .....

**Lösung Buchstabensalat:** Herz, Blut, Odem, Vene, Kardiologe, Herschlag, Katheder, Schrittmacher, Embolie, Kammerflimmern;