

Das Herz-Quiz

1. Wo ist das Herz im menschlichen Körper?

- a) eher auf der rechten Seite hinter dem Brustbein.
- b) eher auf der linken Seite hinter dem Brustbein.
- c) im Bauchraum.

2. Wie groß ist das Herz - ungefähr - bei einem erwachsenen Menschen?

- a) So groß wie die linke Hand mit den ausgestreckten Fingern.
- b) Etwa so groß wie der rechte Fuß.
- c) Das Herz ist ungefähr so groß wie ein Ohr.
- d) Das Herz beim erwachsenen Menschen hat etwa die Größe einer geschlossenen Faust.

3. Wie oft schlägt das Herz durchschnittlich in einer Minute? (Wenn der Körper ruhig ist.)

- a) Das Herz schlägt 50 Mal in einer Minute.
- b) Das Herz schlägt 100 Mal in einer Minute.
- c) Das Herz schlägt 70 Mal.
- d) Das Herz schlägt immer unterschiedlich, es gibt keine allgemeine Regelung.



4. Was passiert mit dem Herzschlag, wenn du die Treppe steigst?

- a) Der Herzschlag verändert sich nicht.
- b) Das Herz schlägt langsamer.
- c) Das Herz schlägt schneller.

5. Was macht das Herz?

- a) Das Herz hilft uns bei der Verdauung.
- b) Das Herz ist wichtig für die Atmung des Menschen.
- c) Das Herz ist ein Muskel und pumpt das Blut in alle Körperteile im Menschen.
- d) Das Herz schlägt Viren und Bakterien im Körper kaputt. So schützt uns das Herz vor Krankheiten.

6. Warum ist es so wichtig, dass das Herz Blut in unseren Körper pumpt?

- a) Im Blut sind unsere Nervenzellen. Ohne sie könnten wir nicht spüren, sehen, riechen oder hören.
- b) Das viele flüssige Blut im Körper macht, dass wir beweglicher sind.
- c) Das Blut transportiert Sauerstoff zu den Zellen im Körper. Außerdem sind im Blut wichtige Nährstoffe und Abwehrzellen, die Krankheiten bekämpfen.

**7. Was kann dein Herz stärken?
Nenne mindestens drei Dinge!**

8. Wie erkennt man Bluthochdruck?

- a) Bluthochdruck erkennt man, weil es weh tut und schmerzt.
- b) Bei Bluthochdruck ist man im Gesicht ganz blass.
- c) Bluthochdruck tut nicht weh. Bluthochdruck erkennt man, indem man den Blutdruck misst.
- d) Menschen, die Bluthochdruck haben, fallen häufig um, ohne, dass sie das vorher spüren.

9. Warum ist hoher Blutdruck gefährlich?

- a) Ein hoher Blutdruck erhöht das Risiko, Blutkrebs zu bekommen.
- b) Ein hoher Blutdruck erhöht das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu bekommen.
- c) Hoher Blutdruck kann zu Haarausfall führen.

10. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können gefährlich und manchmal tödlich sein. Was denkt ihr: An welchen dieser Krankheiten sterben in Deutschland die meisten Menschen?

- a) Krebs
- b) Erkrankungen der Atemwege
- c) Herz-Kreislauf-Erkrankungen



11. Auch das Herz braucht genug Blut zum Arbeiten. Wenn das Herz nicht genug Blut und Sauerstoff erhält, dann kommt es zu einem Herzinfarkt. Es kann kein Blut mehr in den Körper pumpen. Das ist sehr gefährlich. Typische Anzeichen für einen Herzinfarkt sind starke Schmerzen hinter der Brust und Schmerzen, die von der Brust in die Arme oder Beine ausstrahlen. Bei Frauen zeigt sich ein Herzinfarkt jedoch oft anders. Wie?

- a) Frauen leiden an heftiger Kurzatmigkeit. Frauen ist dabei oft übel. Sie erbrechen oder haben plötzliche Beschwerden im Oberbauch. Außerdem haben Frauen oft keine Schmerzen in der Brust, sondern ein starkes Druckgefühl.
- b) Frauen leiden bei einem Herzinfarkt an Schluckauf. Dieser ist sehr stark und erfolgt schnell hintereinander.
- c) Frauen leiden an Schmerzen im linken Zeh.

12. Jede Gruppe darf sich eine Frage selbst ausdenken. Die „gegnerische“ Gruppe soll die Frage korrekt beantworten.

Punktstand:

Frage Nr.	Gruppe A	Gruppe B
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Lösung

- 1. Lage:** Das Herz liegt etwas nach links versetzt, hinter dem Brustbein. Das Herz ist zwischen den zwei Lungenflügeln, die wesentlich größer sind.
- 2. Größe:** Das Herz hat beim erwachsenen Menschen etwa die Größe einer geschlossenen Faust und wiegt circa 310 Gramm beim Mann und circa 225 Gramm bei der Frau.
- 3. Funktion:** Das Herz ist ein Muskel. Das Herz pumpt Blut durch den Körper. Es schlägt etwa 70 Mal in der Minute, abhängig von der Belastung und dem Alter des Menschen.
- 4. Herzschlag:** Das Herz schlägt schneller. Probiere es einfach aus: Steige die Treppe einmal hoch und runter und miss dann den Puls.
- 5.** Durch die Arbeit des Herzens werden alle Körperteile im Menschen mit Blut versorgt. Das Blut transportiert Sauerstoff, Nährstoffe und Hormone in die Körperzellen.



6. Ohne Sauerstoff könnten unsere Organe nicht arbeiten und der Körper nicht leben. Daher ist es so wichtig, dass das Blut ungehindert durch den ganzen Körper fließen kann.
7. Alles aus den Bereichen Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung stärkt das Herz.
8. Bluthochdruck tut nicht weh. Bluthochdruck erkennt man, indem man den Blutdruck misst.
9. Menschen mit hohem Blutdruck haben im Vergleich zu Menschen mit normalem Blutdruck fast das doppelte Risiko einen Herzinfarkt zu bekommen.
10. Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegen bei den Todesursachen auf Platz 1. Krebserkrankungen liegen auf Platz 2 und Erkrankungen der Atemwege auf Platz 3.
11. Antwort a) ist richtig. Bei diesen Anzeichen sollte sofort gehandelt werden – vor allem, wenn diese besonders stark und plötzlich auftreten.

Allgemein gilt bei einem Herzinfarkt:

- Oberkörper bequem und erhöht lagern (z.B. im Sitzen)
- Enge Kleidung öffnen.
- Den Notruf 112 wählen.

12. Die Antwort auf diese Frage kennen nur Sie!