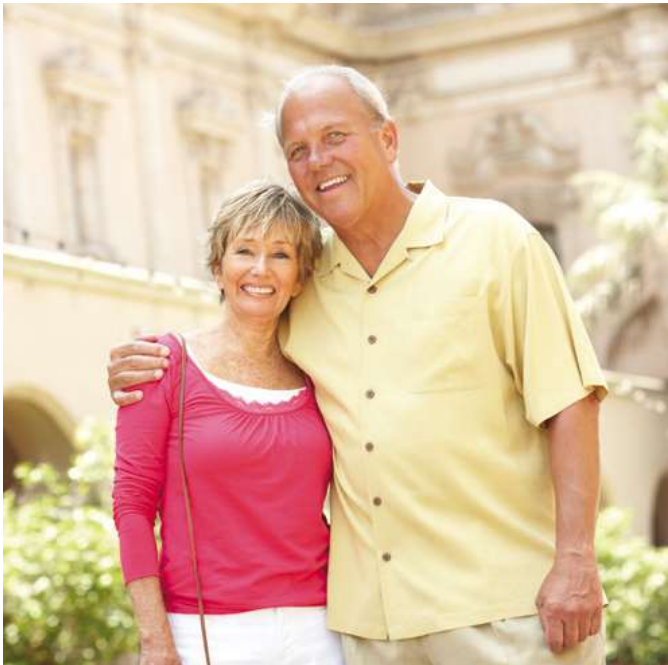


Fortsetzung von Seite 2



Beim Lungenkreislauf wird das aus dem Körper zurückkommende sauerstoffarme Blut im rechten Vorhof gesammelt und von dort gelangt es in die rechte Herzkammer. Dann wird es durch die Pulmonalklappe in die Lungenarterie und schließlich zur Lunge gepumpt. Dort gibt das Blut das gesammelte Kohlendioxid ab und nimmt Sauerstoff auf. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut strömt durch die Lungenvene in den linken Vorhof zurück zum Herzen. Der Körperkreislauf beginnt im linken Vorhof. Dort wird das sauerstoffreiche Blut gesammelt und über die Mitralklappe in die linke Herzkammer geleitet. Die linke Herzkammer pumpt das Blut durch die Aortenklappe in die Hauptschlagader. Diese transportiert es über Arterien und Arteriolen durch den Körper und versorgt diesen mit frischem Sauerstoff. Nun gibt das Blut den Sauerstoff an verschiedene Organe ab und nimmt Abfallstoffe wie Kohlendioxid aus den

Organen ab. Das verbrauchte Blut wird über die Venen in den rechten Vorhof zurückgeleitet, und von dort beginnt mit dem Lungenkreislauf der Blutkreislauf erneut.

Ein wahres Wunderwerk, das tagtäglich in unserem Körper stattfindet und das ganz ohne Pause. Ein gesundes Herz befördert somit 4 bis 7 Liter pro Minute durch den Körper eines Erwachsenen.

Es ist leicht einzusehen, dass dieser extrem beanspruchte Muskel unsere besondere Beachtung verdient. Wir können einiges tun, um seine Leistungsfähigkeit zu erhalten und seine Lebensdauer zu verlängern. Tägliche Bewegung, um unsere Ausdauerleistung zu stärken ist ein sehr wesentlicher Beitrag, Fahrradfahren, schwimmen, wandern und spaziergehen sind geeignete " Sportarten". Wichtig ist etwas zu wählen, das einem auch Spaß macht, und wichtig: Achtung vor falschem Ehrgeiz, beachten Sie die Signale des Körpers und geben Sie diesen nach.

Genug der Theorie, wir haben noch viele Ratschläge für Sie bereit und zögern Sie nicht, uns zu lächeln. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit und stehen Ihnen mit unserem Wissen gerne zur Seite. Wir möchten Sie gesund!



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Ihre Apothekerin Ulrike Beermann**

P.S. Nehmen Sie an unserem Gewinnspiel teil. Die Frage ist leicht zu beantworten!