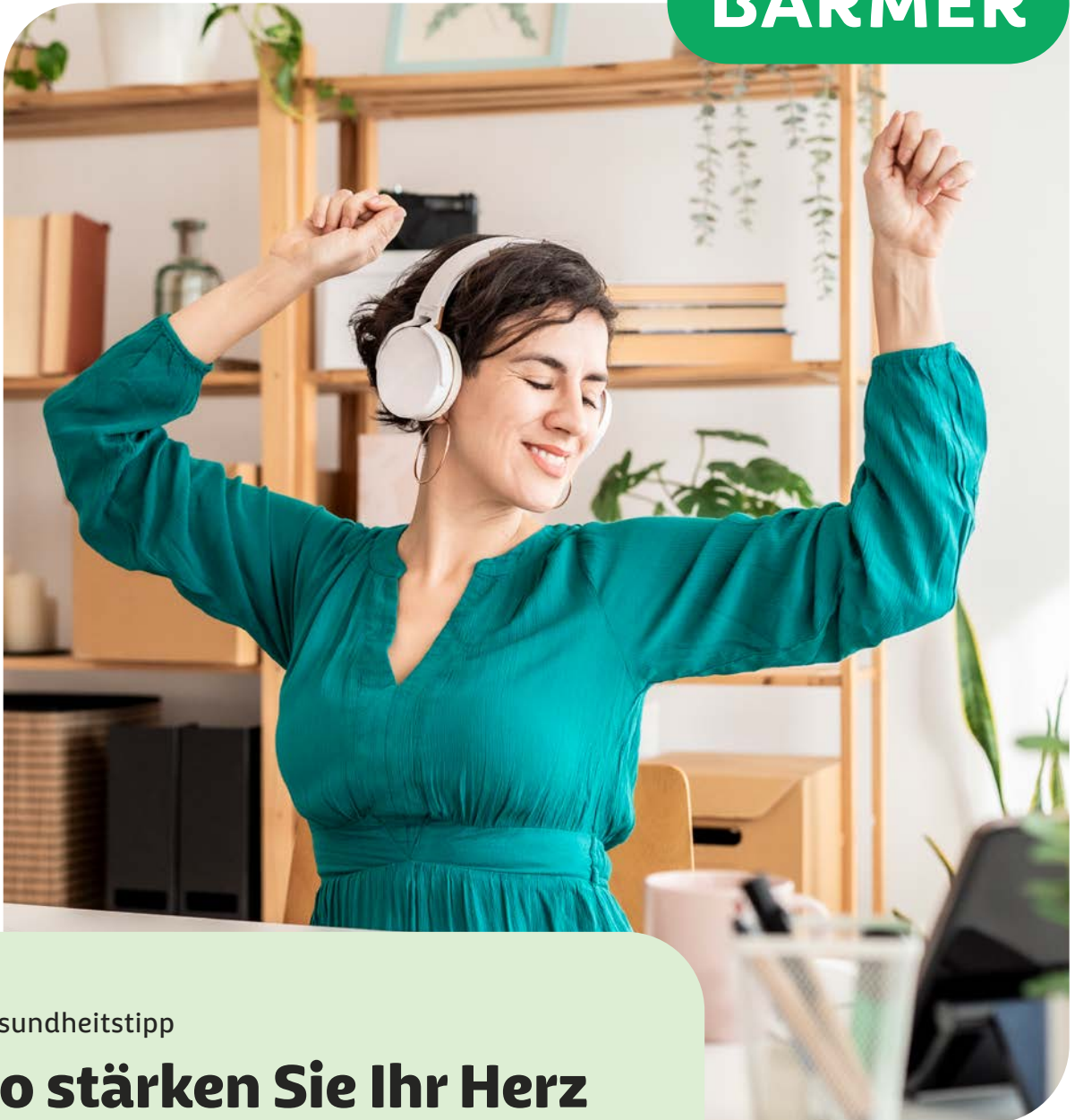




Gesundheitstipp

So stärken Sie Ihr Herz im Berufsalltag

Unser Herz ist das sprichwörtliche „Herz“ unseres Körpers und unseres Herz-Kreislauf-Systems. Genau das macht es aber auch anfällig: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind immer noch die häufigste Todesursache in Deutschland. Laut Robert Koch-Institut sind sie für rund 40 Prozent aller Sterbefälle verantwortlich – fast jede zweite Person. Die gute Nachricht: Wir können eine ganze Menge für unsere Herzgesundheit tun.

Denn wussten Sie, was unser Herz leistet? Es schlägt täglich rund 100.000 Mal, pro Schlag pumpt es etwa 70 bis 80 Milliliter Blut durch die Blutgefäße, das sind pro Minute etwa 5 bis 6 Liter – und es ist dabei kaum

größer als unsere Faust. Es reagiert sehr sensibel auf Emotionen, Atmung oder körperliche Belastung: Der Sprint zum Bus oder plötzlicher Stress – blitzschnell steigert es seine Leistung und pumpt so pro Minute auch mal bis zu 20 Liter Blut durch die Adern.

Gerade im Arbeitsalltag belasten Stress, Bewegungsmangel und einseitige Ernährung das Herz. Deswegen ist es nie zu spät, etwas zu ändern! Denn wenn wir unsere Herzgesundheit stärken, senken wir das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wir bleiben länger fit und leistungsfähig, verbessern Blutfettwerte und Blutdruck – und bleiben im Job gelassener und konzentrierter.

5 Schritte für Ihre Herzgesundheit

1. Herzgesund essen

Eine herzfremdliche Ernährung muss nicht kompliziert sein. Ein kritischer Blick auf den eigenen Teller lohnt sich aber: Wie oft landen beispielsweise Hülsenfrüchte, Gemüse, Nüsse sowie Obst und pflanzliche Öle wie Olivenöl darauf? Sie sind reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und mehrfach ungesättigten Fetten. Solche Herzschrützer verdienen einen festen Platz in Ihrer täglichen Ernährung. Sie snacken gerne während der Arbeit? Greifen Sie zu Naturjoghurt mit Beeren oder einer Handvoll ungesalzener Nüsse. So bleibt der Blutzuckerspiegel stabil – und das Herz entlastet.

2. Das Herz liebt's aktiv

Es heißt nicht umsonst Herz-Kreislauf-Training, denn Bewegung trainiert einen ganz besonderen Muskel: Ihr Herz. Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag, etwa zügiges Gehen, senken das Risiko für einen Herzinfarkt. Wer mit dem Rad zur Arbeit fährt, öfter die Treppe nimmt oder in der Mittagspause spazieren geht, sammelt täglich wertvolle Punkte auf seinem „Herz-Konto“.

3. Musik an – Stress aus!

In stressigen Zeiten leidet unser Herz. Umso wichtiger sind kleine Pausen und bewusste Entspannung. Musik kann dabei Wunder wirken: Schnelle Rhythmen treiben den Puls hoch, ruhige Klänge senken ihn. Setzen Sie in der Pause ein paar Minuten den Kopfhörer auf, atmen tief durch und lauschen entspannter Musik oder Ihrem Lieblingssong – das wirkt fast wie ein Mini-Urlaub fürs Herz. Übrigens: Sänger und Blasmusiker zeigen durch ihre trainierte Atmung oft eine besonders gute Herzratenvariabilität, also die Fähigkeit des Herzens, sich an die Umstände anzupassen. Vielleicht wäre das auch ein Hobby für Sie?

4. Für wen schlägt Ihr Herz?

Ein wertschätzender Umgang mit Kolleginnen oder Kollegen, gute Freundschaften oder eine liebevolle Familie tun dem Herzen gut. Studien zeigen: Menschen mit stabilen sozialen Kontakten haben ein geringeres Risiko für Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Verabreden Sie sich regelmäßig für eine „walk and talk“-Runde mit Kolleginnen und Kollegen in der Mittagspause.

5. Lachen und positives Denken stärken das Herz

Lachen ist gesund, heißt es im Volksmund. Und das stimmt: Lachen entspannt nachweislich die Herzwände, regt die Durchblutung an und reduziert Stresshormone im Körper, vor allem, wenn man gemeinsam lacht. Lenken Sie Ihre Gedanken auf positive Dinge: An etwas Schönes zu denken hebt die Stimmung, senkt den Cortisolspiegel und schmeichelt dem Herzen.



Sparen Sie Zeit, Papier und Nerven mit Meine BARMER

Erhalten Sie Briefe über das digitale Postfach, stellen Sie Anträge online, organisieren Sie Vorsorgetermine und vieles mehr – ganz einfach per App oder im Web.



Jetzt Mitgliederbereich entdecken:
barmer.de/meine-barmer

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©Focus Pixel Art

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.