

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](https://barmer.de/meine-barmer)

## Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

#### Druck

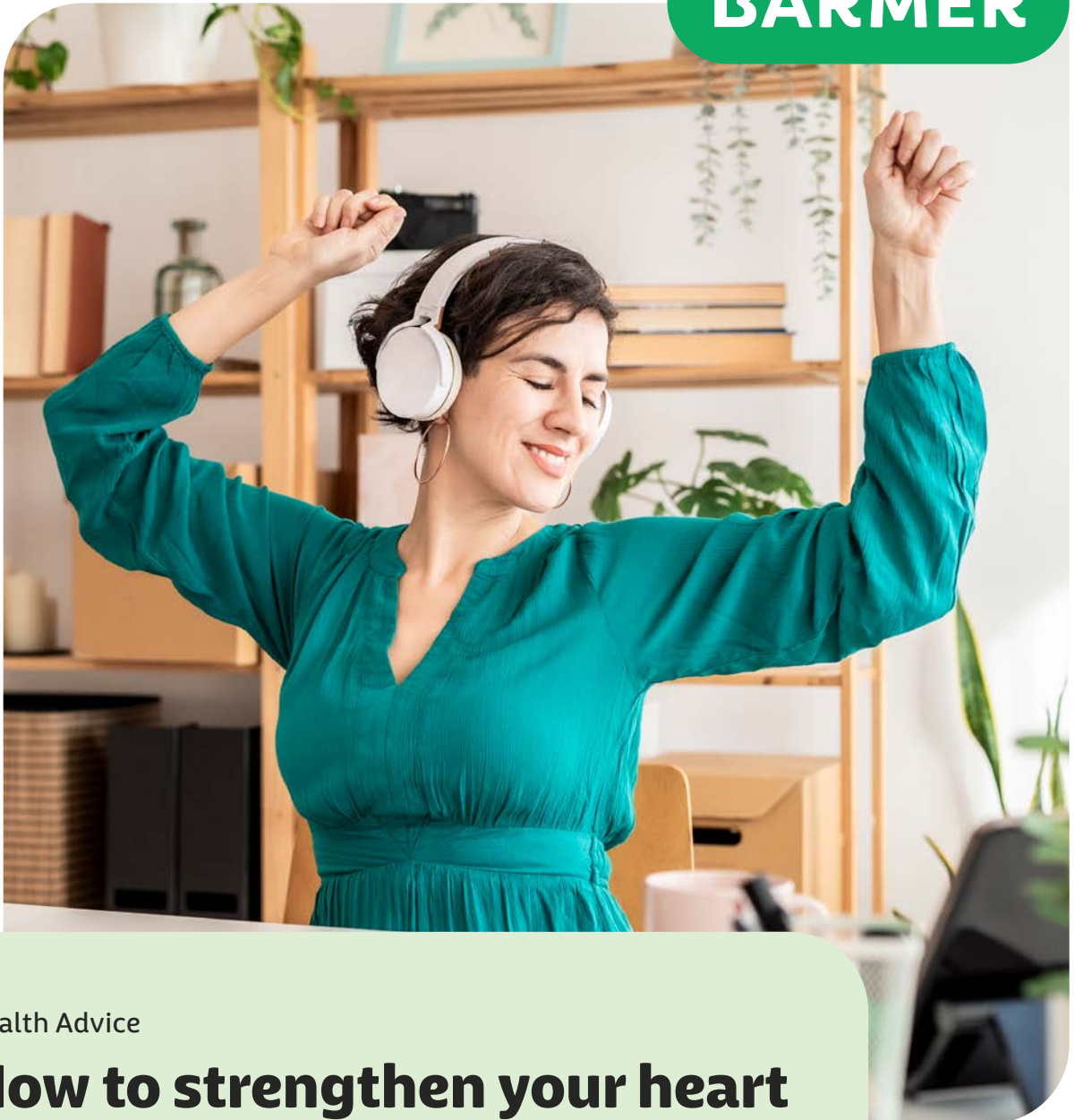
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

#### 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.



#### Health Advice

## How to strengthen your heart in your everyday working life

Your heart is quite literally at the “heart” of your body and cardiovascular system. And that’s also what makes it vulnerable: cardiovascular diseases remain the leading cause of deaths in Germany. According to the Robert Koch Institute, they are responsible for some 40 percent of all deaths – almost one in every two people. The good news: you can do a great deal to improve your heart’s health.

Do you know what your heart does, though? It beats around 100,000 times a day, pumping about 70 to 80 millilitres of blood through your blood vessels with each beat, which is about 5 to 6 litres per minute – and it’s barely bigger than your fist. It responds very sensitively to

emotions, breathing and physical exertion: if you run for the bus or experience sudden stress, it instantly increases its output, sometimes pumping up to 20 litres of blood through your veins per minute.

In our working lives in particular, stress, a lack of exercise and a poor diet place a strain on the heart. But it’s never too late to make a change! After all, if you strengthen your heart health, you lower your risk of cardiovascular disease, stay fit and productive for longer, improve your blood lipid levels and blood pressure – and remain calmer and more focused when you’re at work.

## 5 steps for a healthy heart

### 1. A diet that's good for your heart

A heart-friendly diet doesn't have to be complicated. It's worth taking a critical look at what goes on your plate, however: how often does that include legumes, vegetables, nuts, fruits or plant-based oils such as olive oil? These are all rich in fibre, antioxidants and polyunsaturated fats. These heart-protecting foods deserve a regular place in your daily diet. Do you like to enjoy snacks at work? If so, choose natural yogurt with berries or a handful of unsalted nuts. It will help keep your blood sugar levels stable – and reduce the strain on your heart.

### 2. Your heart loves being active

It's known as cardiovascular training for a reason: because exercise trains a very special muscle: your heart. Just 30 minutes of exercise a day, such as a brisk walk, reduces the risk of a heart attack. Those who cycle to work, take the stairs more often, or go out for a walk during their lunch break add valuable points to their "healthy heart account" every day.

### 3. Music on, stress gone!

When you suffer from stress, your heart also suffers. For this reason, short breaks and conscious relaxation are very important. Music can work wonders: quick rhythms raise the pulse, while calm sounds lower it. Put your headphones on for a few minutes during your break, breathe deeply, and listen to relaxing music or your favourite song – it's almost like a mini-holiday for your heart. Incidentally, due to their trained breathing, singers and wind musicians often exhibit particularly good heart rate variability, i.e., the heart's ability to adapt to changing circumstances. Would you consider taking up such an instrument as a hobby?

### 4. Who does your heart beat for?

A respectful approach to colleagues, good friendships and a loving family are good for your heart. Studies show that people with stable social connections have a lower risk of high blood pressure or cardiovascular disease. Make a point of regularly meeting up with your colleagues for a "walk and talk" during your lunch break.

### 5. Laughter and positive thinking strengthen the heart

Laughter is good for you, as the old saying goes. And it's true: laughter has been proven to relax the heart walls, stimulate the blood flow, and reduce the stress hormones in the body, especially when it's shared. Focus your thoughts on positive things: thinking about something pleasant lifts your spirits, lowers your cortisol levels, and is good for your heart.



#### Save time, paper, and effort with Meine BARMER

Receive letters via your digital Postfach (secure online mailbox), submit applications online, organize preventive care appointments, and much more – all easily via the app or web.



Discover the member area now:  
[barmer.de/meine-barmer](https://barmer.de/meine-barmer)

## Imprint

### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Editorial staff

Miriam Ohrem  
Specialist Corporate Health Management  
[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

### Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Illustration

Getty Images: ©Focus Pixel Art

© BARMER 2026

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.