



Mehr Puste, Schwung und Ausdauer im Alter Mehr Kraft fürs Herz, mehr Kraft fürs Leben!

Je älter wir werden, desto schwerer fallen uns die ganz alltäglichen körperlichen Anstrengungen wie zum Beispiel das Treppensteigen. Doch wer die tatsächliche Ursache dafür kennt, dem kann es schon bald besser gehen.

Das wird Sie überraschen: Neun von zehn Erwachsenen über 60 geben dem Alterungsprozess die Schuld an den körperlichen Leistungseinbußen und fügen sich in ihr Schicksal. Nur knapp 40 Prozent kommt es in den Sinn, dass es am Herzen liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Das Herz verliert im Alter an Kraft, die Pumpleistung nimmt ab. Bei körperlicher Belastung strömt dann zu wenig Blut durch den Körper. Die Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff und können nicht genug Energie bereitstellen. Die Folge: Sie fühlen sich schlapp und müde.



Pflanzenkraft fürs Herz steckt in dem Weißdorn-Spezial-extrakt WS® 1442 (nur in Crataegutt®):

- Die Pumpkraft des Herzens wird erhöht, die Durchblutung verbessert sich.
- Die Gefäße bleiben elastisch, die Menge des transportierten Blutes kann besser an den Bedarf bei Ruhe bzw. bei Bewegung angepasst werden.
- Die Sauerstoffversorgung wird verbessert, Ihr Körper hat dadurch mehr Energie.

Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich meist schon nach wenigen Wochen belastbarer und kommen nicht mehr so schnell außer Atem.



Problemlos kombinierbar mit anderen Medikamenten!

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. C/01/04/16/02

Serie: Folge 15 **+** Beim Hausarzt // Blutdruck



„Wie kann ich meinen Blutdruck natürlich beeinflussen, Herr Doktor?“

Bevor Medikamente eingesetzt werden, um den Blutdruck zu senken, sind Änderungen im Lebensstil zu empfehlen: mehr Bewegung in den Alltag integrieren, Stress reduzieren, Körpergewicht normalisieren, ausreichend schlafen, für eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung sorgen, nicht zu viel Alkohol trinken. Eine weitere, leicht umsetzbare Maßnahme ist das Trinken von **Hibiskus-Tee**. Studien zufolge, können drei große Tassen pro Tag (insgesamt ca. 750 ml), den Blutdruck um mindestens 10 mm Hg senken. Hibiskus-Tee ist besonders geeignet, wenn der Blutdruck „an der Grenze ist“, oder auch begleitend, um auf höhere Dosierungen von Medikamenten verzichten zu können. Getrocknete Hibiskus-Blüten sind in der Apotheke erhältlich; 100 Gramm kosten etwa fünf Euro. **Zubereitung:** Brühen Sie zwei Teelöffel (etwa zehn Gramm) der getrockneten Blüten mit einem Liter sprudelnd heißem Wasser auf und lassen Sie es fünf bis zehn Minuten ziehen. **Mein Tipp:** Wem Tee im Sommer als Getränk zu heiß ist, der kann es mit Hibiskus-Eistee versuchen. Weiterhin kann eine kaliumreiche Ernährung den Blutdruck senken. Etwa zwei bis vier Gramm Kalium insgesamt sollte jeder pro Tag aufnehmen. Wer entwässernde Medikamente einnehmen muss, sogenannte Diuretika (z.B. HCT), braucht etwas mehr. Gute Kalium-Quellen sind beispielsweise Trockenaprikosen (etwa 1 g/100 g), Bananen (etwa 0,5 g/100 g) und Soja (2 g/100 g). Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihre Nieren in Ordnung sind und keines ihrer aktuellen Medikamente dagegen spricht. Dann ist eine Überdosierung mit Kalium praktisch unmöglich.

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert. www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Zu niedriger Blutdruck (Hypotonie)

Der niedrige Blutdruck geht mit Beschwerden wie Müdigkeit, Schwindel, Lustlosigkeit und morgendlichen Anlaufschwierigkeiten einher. Auch hier gibt es natürliche Helfer, wie beispielsweise den **Besenginster** (*Cytisus scoparius*), um den Blutdruck sanft, aber wirkungsvoll zu erhöhen. Besenginster bekommt man in der Apotheke in Form einer sogenannten homöopathischen Urtinktur. Dabei handelt es sich um einen Wirkstoffextrakt, nicht um eine Verdünnung. Die blutdrucksteigernde Wirkung des Besenginsters wird seinen Substanzen Spartein und Tyramin zugesprochen. Eine Rücksprache mit dem Arzt vor der Anwendung ist zu empfehlen. **Name der Urtinktur:** Spartiol Cardiohom. **Dosierung** (laut Hersteller): 3 x 5 Tropfen pro Tag.

Wasser als Blutdruck-Elixier im Sommer

Ausreichend Flüssigkeit stabilisiert den Blutdruck, besonders jetzt im Sommer. Kaltes Wasser wird zudem zum echten „Gefäß-Doping“: Umspülen Sie nach dem Duschen die Beine langsam nacheinander mit kaltem Wasser. So lernen die Venen, sich schneller und besser zusammenzuziehen. **Mein Tipp:** Benetzen Sie zwischendurch beide Unterarme mit kaltem Wasser, um sich zu erfrischen und die Armvenen zu trainieren.

Glücklicherweise gibt es inzwischen viele Naturheilmittel, die – dank wissenschaftlicher Studienachweise – den Sprung in die Moderne geschafft haben. Immer öfter werde ich in meiner Praxis nach diesen alternativen Helfern gefragt. In den kommenden Ausgaben stelle ich Ihnen weitere vor.

FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

„Gib dir einen Ruck und tu was für dein Gedächtnis, hab ich mir gesagt.“



Pflanzlich und gut verträglich

- Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/02/16/02

