

Ihr Gesundheitsratgeber

# Nachlassende Herzleistung im Alter



Foto: fotolia/aletia2011

## **Crataegus Verla<sup>®</sup>** **cor 450 mg**

**...natürlich** das Herz  
kräftigen und  
aktiv bleiben!



Vorwort	3
Welche Aufgaben hat das Herz in unserem Körper?	4
Was tut unserem Herzen nicht gut?	6
Wenn die Herzkraft nachlässt	7
Typische Anzeichen und Beschwerden einer Herzleistungsschwäche	8
So unterstützen Sie die Leistungskraft des Herzens	9
Gegen Herzleistungsschwäche ist ein Kraut gewachsen: Weißdorn stärkt und kräftigt das Herz	10
Crataegus Verla® cor 450 mg – natürlich für's Herz	11

## Liebe Leserin, lieber Leser,

fast 100.000 mal am Tag zieht sich unser Herzmuskel zusammen und transportiert damit – je nach momentaner körperlicher Belastung – 5 - 30 Liter Blut pro Minute durch unseren Körper. Mit zunehmendem Alter kann das Herz in seiner Leistungsfähigkeit aber immer mehr nachlassen. Die Folge: man fühlt sich im Alltag weniger leistungsfähig und manchmal auch kraftlos.



Diese Broschüre beantwortet zahlreiche Fragen zum Thema „Nachlassende Herzleistung im Alter“ und beschreibt die Wirkung von Weißdorn bei Herzleistungsschwäche.

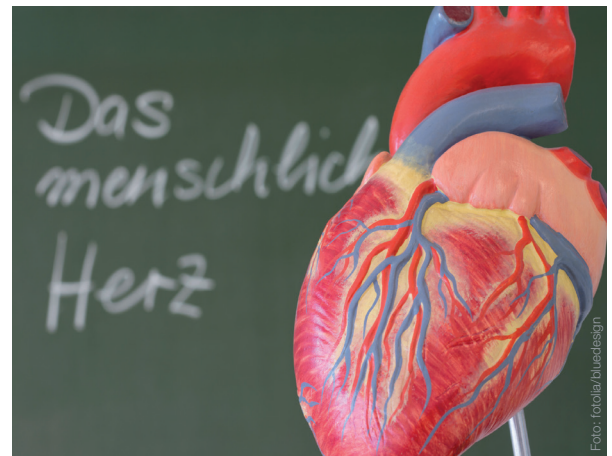
Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihre Verla-Pharm

## Welche Aufgaben hat das Herz in unserem Körper?

Blut und Blutkreislauf haben lebenswichtige Funktionen in unserem Körper. Sie versorgen das Gehirn, Muskeln und Organe mit dem lebenswichtigen Sauerstoff aus der Lunge und „entsorgen“ das anfallende Kohlendioxid über die Lunge aus unserem Körper. Die über den Magen-Darm-Trakt aufgenommenen Nährstoffe gelangen über die Blutbahn zu unseren Muskeln, um dort zusammen mit Sauerstoff in Energie umgewandelt zu werden. Ebenso werden die körpereigenen Botenstoffe über das Blut zu den entsprechenden Organen transportiert. Der Blutkreislauf ist damit die „Post“ in unserem Körper mit all den Aufgaben, die ein modernes Transport und Logistikunternehmen stets pünktlich und rund um die Uhr leisten muss. Unser Herz muss diesen Blutkreislauf aufrechterhalten. Es ist sozusagen der „Motor unseres Körpers“. Als hohler Muskel mit der Funktion einer Pumpe füllt er sich mit Blut, zieht sich anschließend zusammen und drückt das Blut in die Blutbahnen. Ein ausgeklügeltes Gefäßsystem in unserem Körper sorgt dafür, dass das Blut immer nur in eine Richtung fließt und die Transportfunktion an die richtige Adresse übernimmt.

Während unseres gesamten Lebens darf sich unser Herz auch nicht nur für einen kurzen Moment ausruhen. Ein Herzstillstand von nur wenigen Minuten könnte schon zum Tod führen. Das Herz schlägt etwa 60-80 mal pro Minute, das sind ca. 100.000 Schläge am Tag. In Ruhephasen bewegt der Herzmuskel damit ca. 5 Liter pro Minute und mehr als 7000 Liter Blut am Tag durch unseren Körper!



Bei körperlicher Belastung hat das gesunde Herz die Möglichkeit, sich den Erfordernissen anzupassen, indem es die Schlagzahl oder das Schlagvolumen erhöht. Dadurch kann die Pumpleistung um ein Vielfaches auf bis zu 30 Liter Blut pro Minute gesteigert werden! Damit das Herz tagtäglich diese enorme Dauerleistung erbringen kann, sollten wir es vermeiden, unser wichtigstes Organ unnötig zu belasten.

## Was tut unserem Herzen nicht gut?

Bestimmte Verhaltensweisen oder Umstände können unserem Herzen schaden. Treffen mehrere der folgenden Risikofaktoren zu, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems:

- Stress aufgrund dauerhafter körperlicher oder seelischer Belastungen
- Rauchen
- Alkohol
- Bewegungsmangel
- Ungesundes Ernährungsverhalten
- Übergewicht
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie

Wenn wir versuchen, diese Risiken in unserem Leben soweit wie möglich zu vermeiden, entlasten wir unser Herz. Wir können damit ernsthaftere Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden, hinauszögern und lindern.



## Wenn die Herzkraft nachlässt...

Mit zunehmendem Alter kann die Herzkraft nachlassen, ohne dass es sich gleich um eine ernste Erkrankung des Herzens handeln muss. Bei einer nachlassenden Leistungsfähigkeit ist das Herz nicht mehr in der Lage, den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Folglich beginnt es, schneller zu schlagen und der Blutdruck steigt. Die Atmung wird automatisch schneller, um mehr Sauerstoff aufzunehmen. Dies alles sind Maßnahmen, mit denen der gesunde Körper auf einen Sauerstoffmangel in Situationen mit erhöhter körperlicher Belastung reagiert. Sollten schon bei leichten, nicht anstrengenden Tätigkeiten typische Anzeichen wie Herzklopfen und Atemnot auftreten, so spricht man von einer Herzleistungsschwäche, die von Medizinern als „Herzinsuffizienz“ bezeichnet wird.

Die auftretenden Beschwerden können abhängig vom Schweregrad der Erkrankung verschieden stark ausgeprägt sein. Bei einer leichten Form machen sich die unten genannten Anzeichen möglicherweise erst unter stärkerer körperlicher Belastung bemerkbar. Im fortgeschrittenen Stadium einer Herzleistungsschwäche treten sie schon bei leichteren körperlichen Tätigkeiten auf, schließlich auch in Ruhe und im Schlaf.



## Typische Anzeichen einer Herzleistungsschwäche:

- Herzklopfen, Atemnot, Kurzatmigkeit
- Druck- und Beklemmungsgefühl in der Brust
- Wasseransammlungen in Beinen und Füßen: Blut staut sich aufgrund der verminderten Pumpleistung des Herzens in den Venen. Dies führt zu einem erhöhten Druck in den Venen, so dass Flüssigkeit in die umliegenden Gewebe austritt.
- Häufiges nächtliches Wasserlassen: Die Nieren werden in der Nacht besser durchblutet und scheiden die Flüssigkeit aus, die am Tag zurückgehalten wurde.
- Nervöse Unruhe
- Rasche Ermüdbarkeit/vermindertes Leistungsvermögen
- Schwächegefühl/Schwindel:
- Die mangelnde Versorgung der Organe mit Sauerstoff führt zu Schwäche und Müdigkeit.
- Blaufärbung von Lippen/Haut

Sollten Sie einige dieser Anzeichen bei sich beobachten, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf. Nach einer gründlichen Untersuchung wird er feststellen, ob bei Ihnen eine Erkrankung vorliegt, die behandelt werden muss. Dies ist sehr wichtig, um ein Fortschreiten der Herzerkrankung rechtzeitig zu vermeiden.

## So unterstützen Sie die Leistungskraft des Herzens

Um die Leistungsfähigkeit des Herzens möglichst lange zu erhalten, müssen wir unseren „Motor“ regelmäßig pflegen und fordern, aber nicht überanstrengen. Sie selbst können Ihrem Herzen helfen, damit es gesund und aktiv bleibt bzw. eine bereits beginnende Herzleistungsschwäche nicht weiter fortschreitet. Wenn Sie die folgenden Verhaltenstipps beachten, kann auch ein schwaches Herz neuen Schwung erhalten.

### Einfache Verhaltensmaßnahmen:

- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung an der frischen Luft!
- Ein ideales Training für Ihr Herz ist ein täglicher Spaziergang, Radfahren, Schwimmen, o.ä.
- Stecken Sie Ihre sportlichen Trainingsziele nicht zu hoch und meiden Sie Überanstrengungen, die Ihrem Herzen nicht gut tun! Bitte sprechen Sie Ihr geplantes Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt ab.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten!
- Vermeiden Sie Stress!
- Reduzieren Sie langsam und dauerhaft eventuelles Übergewicht!
- Sorgen Sie für eine ausgewogene, ballaststoffreiche und salzarme Ernährung mit wenig tierischen Fetten und viel Obst und Gemüse!



Gegen Herzleistungsschwäche ist ein Kraut gewachsen:  
Weißdorn stärkt und kräftigt das Herz

Schon seit Ende des 19. Jahrhunderts ist die herzkräftigende Wirkung des Weißdorns bekannt. In der Naturheilkunde wird diese Heilpflanze deshalb schon seit langem zur Förderung der Herzleistung angewendet.

Der botanische Name für Weißdorn ist „Crataegus“. Er kommt in unseren Breiten als stacheliger Strauch oder kleiner Baum bevorzugt an Wald- und Straßenrändern vor. Im Frühjahr trägt er weiße bis rosafarbene Blüten, aus denen sich bis zum Herbst kleine rote Beeren entwickeln.

Für die Zubereitung von Arzneimitteln werden die blühenden Zweigspitzen und Blätter gesammelt, getrocknet und zu einem Extrakt weiterverarbeitet.



Die natürliche Wirkung des Weißdorns auf das Herz beruht auf einer Steigerung der Herzmuskelkraft. Das bedeutet, dass die Pumpleistung des Herzens verbessert wird. Pro Herzschlag wird das in den Blutkreislauf gepresste Blutvolumen erhöht. Das wiederum steigert die Durchblutung und damit auch die wichtige Sauerstoffversorgung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels.

**Crataegus Verla® cor 450 mg** –  
natürlich für's Herz!

**Crataegus Verla® cor 450 mg** ist ein rein pflanzliches Arzneimittel mit einem hochkonzentrierten Extrakt aus Blättern und Blüten des Weißdorns. Die Bezeichnung „450 mg“ im Präparatenamen gibt an, wie viel Extrakt pro Filmtablette enthalten ist. Der Begriff „cor“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Herz. Damit weist der Name dieses Arzneimittels schon auf seine Wirkung hin, denn:

**Crataegus Verla® cor 450 mg**

- kräftigt das Herz
- entlastet das Herz
- schützt das Herz

Aufgrund der natürlichen und schonenden Wirkungsweise ist **Crataegus Verla® cor 450 mg** sehr gut verträglich. Dieses Präparat soll mindestens über einen Zeitraum von mehreren Wochen eingenommen werden, da die volle Wirkung bei Naturprodukten meist erst nach längerer Anwendung erreicht wird. **Crataegus Verla® cor 450 mg** ist ein sicheres Arzneimittel, das Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhalten.



# Crataegus Verla® cor 450 mg

...natürlich für's Herz

- Hochdosiert
- Sicher
- Preiswert\*



\* Lassen Sie sich von Ihrem Arzt **Crataegus Verla® cor 450 mg** auf dem grünen Rezept verordnen. Das grüne Rezept können Sie bei vielen gesetzlichen Krankenkassen zur Voll- oder Teilerstattung als Satzungsleistung einreichen.

#### **Crataegus Verla® cor 450 mg:**

**Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Nachlassende Leistungsfähigkeit des Herzens entsprechend Stadium II nach NYHA.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juni 2016

**Naturstoff-  
VERIA  
Kompetenz**

Verla-Pharm Arzneimittel  
82324 Tutzing  
www.verla.de

