

Gesunde Ernährung für das Herz-Kreislauf-System.

- Essen oder trinken Sie fünf Mal am Tag Obst oder Gemüse.
- Verwenden Sie pflanzliche Fette wie Oliven- oder Rapsöl statt tierischer Fette.
- Nehmen Sie Fisch in Ihren Speiseplan auf.
- Wenn es Fleisch sein soll, dann nehmen Sie ein mageres Fleischstück.
- Ersetzen Sie Weißmehlprodukte so weit wie möglich durch Vollkornprodukte.
- Ergänzen Sie Ihr Essen mit Kräutern und Gewürzen.
- Haben Sie immer etwas zu trinken dabei.



Die Mikronährstoff-Kombination, die das Herz begehrt.



Tromcardin® complex erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Packungsgrößen

60 Tabletten	PZN 05950686
120 Tabletten	PZN 02522470

Verzehrempfehlung

2 x 2 Tabletten täglich

Wissenswertes rund um das Thema »Was das Herz begehrt« finden Sie auch unter www.tromcardin.de.



Stempel

9102145



Tromcardin® complex

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Was das Herz begehrt.



Tromcardin® complex

Mikronährstoffe – ein eingespieltes Team.

Mikronährstoffe sind für das Wohlbefinden des Körpers von Bedeutung. Da der Körper sie aber nicht oder nur in begrenztem Umfang selbst bilden kann, sind wir auf die Aufnahme mit der Nahrung angewiesen.

Für den Impuls des Herzschlags benötigt der Körper ein Gleichgewicht, z. B. der Elektrolyte Kalium und Magnesium.

Mikronährstoffe – ihre Funktionen im Körper.

Mikro-nährstoffe	Funktionen im Körper	Lebensmittel-Quellen	Anzeichen einer unzureichenden Aufnahme	Besonderer Bedarf an Mikronährstoffen besteht bei:
Kalium	<ul style="list-style-type: none"> • Elektrolyt-Gleichgewicht • Regulation des Wasserhaushaltes • Erregung von Nerven und Muskeln • Kontraktion der Muskeln 	Hülsenfrüchte wie Linsen, Spinat, Kohlsorten, Feldsalat, Sellerie, Kartoffeln, Obst wie z. B. Johannisbeeren, Bananen	unregelmäßiger Puls, Herzmuskelschwäche	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Fastenkuren • Diabetikern
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • Erregung von Nerven und Muskeln • Aktivator und Bestandteil verschiedener Enzyme • Energiegewinnung und -bereitstellung 	Gemüse, Nüsse, Haferflocken, Milch, Spinat, Bananen, Mineralwasser	Schwindel, Antriebslosigkeit, allgemeine Schwäche, Rhythmusstörungen, Nacken- und Kopfschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Schwangeren und stillenden Frauen • Sportlern, da Schwitzen zu einer erhöhten Ausscheidung über die Haut führt • Stress-Situationen
Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> • Bildung und Reifung der Blutzellen • Zellteilung, Wachstum • Abbau von Homocystein 	grünes Blattgemüse, Tomaten, Gurken, Orangen, Backwaren aus Vollkornmehl, Leber, Milch, Eier	Störungen der Blutbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Schwangeren • Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Vitamin B ₁₂	<ul style="list-style-type: none"> • Coenzym vieler Enzyme • Blutbildung • Abbau von Homocystein 	tierische Lebensmittel	Störungen der Blutbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Senioren • Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Vitamin B ₃ (Niacin)	<ul style="list-style-type: none"> • Cofaktor zahlreicher Enzyme im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel • Energiegewinnung 	See- und Süßwasserfische, Fleisch, Pilze	Hautveränderungen, Durchfall, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Schwindel	<ul style="list-style-type: none"> • Verdauungsstörungen (verminderte Aufnahme) • Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Coenzym Q ₁₀	<ul style="list-style-type: none"> • Umwandlung der Nahrungsenergie in körpereigene Energie 	Innereien wie Herz, Seefisch, Blumenkohl, Spinat, Kartoffeln, Orangen	keine charakteristischen Zeichen	<ul style="list-style-type: none"> • älteren Menschen, da die körpereigene Produktion an Coenzym Q₁₀ ab dem 20. Lebensjahr nachlässt • Herz-Kreislauf-Erkrankungen

MyCardio App begleitet Sie als elektronisches Tagebuch

Wenn Sie öfters unter Herzrhythmusstörungen wie Herzrasen, Herzstolpern leiden, können Sie mit Hilfe dieser App den Verlauf Ihrer Herzrhythmusstörungen, wie in einem Tagebuch, dokumentieren. Zum Beispiel wann die Beschwerden auftreten, in welchen Situationen sie besonders häufig auftreten und ob es Zusammenhänge mit Pulsfrequenz, körperlichen Aktivitäten, Medikamenteneinnahme, etc. gibt. Eine grafische Auswertung erleichtert Ihnen die Besprechung der Ergebnisse mit Ihrem Arzt. Weiterhin informiert Sie eine kurze Einführung rund um das Thema Herzrhythmusstörungen.



myCardio App
für Android
herunterladen



myCardio App
für iPhone
herunterladen

Deutschlands gestresste Herzen: Begünstigt unser moderner Lebensstil funktionelle Herzrhythmusstörungen?

Jeder fünfte Deutsche spürte einer aktuellen Umfrage zufolge bereits mindestens einmal im Leben Herzrasen oder Herzstolpern.¹ Liegen keine organischen Ursachen vor, lässt sich die Symptomatik häufig als Ausdruck einer funktionelle Herzrhythmusstörung erklären. Als Auslöser in Verdacht steht mehr denn je unser moderner Lebensstil: Herzerkrankungen und Medikamente, Stress, eine einseitige Ernährung und/oder eine ungesunde Lebensweise nehmen Einfluss auf den für die Herzfunktion so entscheidenden Kalium-Magnesium-Haushalt.

Tromcardin® complex, die bilanzierte Diät, enthält Kalium, Magnesium und weitere Mikronährstoffe, wie Vitamin B₃, Vitamin B₁₂, Coenzym Q₁₀ und Folsäure – und damit alles, was das gestresste Herz begehrt.

¹„Deutschlands gestresste Herzen“ – 2015 (Trommsdorff Arzneimittel GmbH & Co. KG/Kantar Health