

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 5950686
120 Tabletten	PZN 2522470

Verzehrempfehlung

2 x 2 Tabletten täglich

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



Stempel

9102145

Was das Herz begehrt.



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 – im Herz-Kreislauf-System ganz groß.

Grundvoraussetzung für eine gesunde Herzfunktion ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien. Gerade eine ausgewogene Kalium-Magnesium-Balance ist wichtig für den gleichmäßigen Takt des Herzens, da diese beiden Mineralstoffe für die elektrische Stabilität der Herzmuskelzellen verantwortlich sind – die Basis für einen regelgerechten Herzschlag. Weitere herzaktive Mikronährstoffe sind Vitamin B₁₂ und Folsäure, die am Abbau des gefäßschädigenden Homocystein beteiligt sind.

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"> • Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Personen, die Fastenkuren durchführen • 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"> • Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Schwangeren und stillenden Frauen • Sportlern, da Schwitzen zu einer erhöhten Ausscheidung über die Haut führt • Personen in 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 • Menschen mit 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"> • alten Menschen • Menschen mit 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"> • Personen mit Verdauungsstörungen (verminderte Aufnahme) • Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen