



## Tipps für ein Herz im Takt

Eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung tun Ihrem Körper und insbesondere Ihrem Herzen gut. Sie müssen dazu keine Dauerdiät machen oder zum Sportler werden. Bereits kleine Veränderungen im Alltag, wie z. B. der Austausch von Lebensmitteln und ein täglicher Spaziergang, können hier viel bewirken.

Einige Tipps dazu finden Sie hier:

### Aktives Leben

- Bewegung aktiviert den Alltag: Nehmen Sie die Treppe und ignorieren Sie den Fahrstuhl, gehen Sie einfach zu Fuß.
- Ein täglicher, flotter Spaziergang von 30 Minuten ist für das Herz-Kreislauf-System besser als der Besuch des Fitness-Studios nur 1-2 mal pro Woche.
- Gut für das Herz ist auch eine kurze, intensive Belastung einmal pro Tag (z. B. 5 Minuten rennen, 30 Sekunden hüpfen, die Treppen schnell hochsteigen o.ä.).
- Treiben Sie Sport: Walken, Schwimmen, Fahrradfahren oder Crosstrainer sind ideal, am besten täglich eine halbe Stunde.
- Und nicht übertreiben. Sollten Sie Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

### Gesunde Ernährung

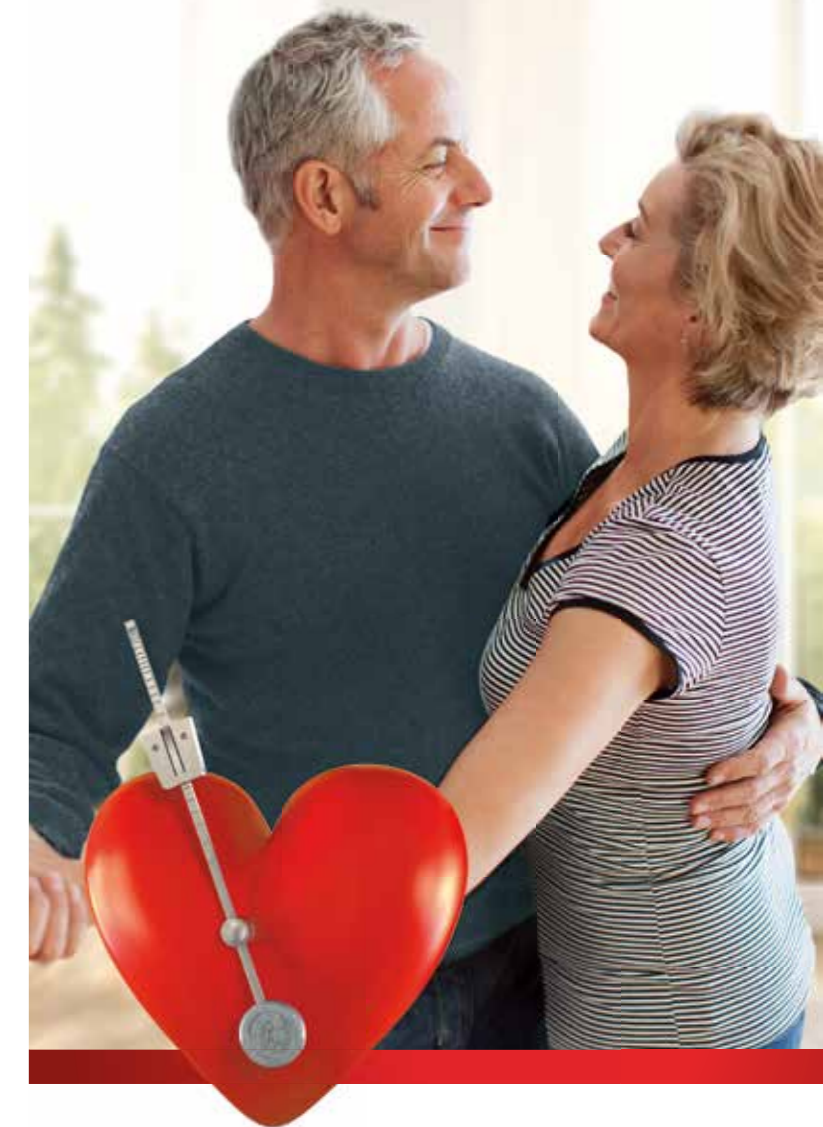
- 3 Mahlzeiten pro Tag sind für den Stoffwechsel günstiger als 5 Mahlzeiten. Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis an Eiweiß, wertvollen Ölen und auf einen möglichst geringen Anteil an Nudeln, Reis, Weißbrot, etc.
- Essen Sie zweimal pro Woche Fisch. Fisch enthält viel Eiweiß, wichtige Vitamine, Jod und andere Mineralstoffe, sowie vor allem wertvolles Fischöl.
- Meiden Sie zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, da diese eine Ausschüttung von Insulin bewirken, was in der Folge den Appetit steigert.
- Greifen Sie lieber zu Obst als zu Kuchen!
- Zum Kochen, Braten und Backen sollten Sie ausschließlich Rapsöl oder niedrig erhitztes Olivenöl verwenden.
- Legen Sie ab und zu auch mal einen Fastentag ein, das tut dem Stoffwechsel gut und Sie haben am nächsten Tag mehr Energie.
- Weniger Alkohol ist mehr für die Gesundheit.
- Eine Nährstoffergänzung kann weiterhelfen. Dabei sollte insbesondere das Verhältnis zwischen Kalium und Magnesium ausgewogen sein.

### Abbau von Stress

**Versuchen Sie, sich rundum wohlfühlen: mit einer gesunden Ernährung und Ausdauersport. Schalten Sie hin und wieder ab, z. B. bei einem schönen Spaziergang.**

- Belegen Sie einen Yogakurs. Meditation und autogenes Training helfen ebenfalls gegen Stress.
- Sorgen Sie für ausreichenden und regelmäßigen Schlaf. Vermeiden Sie vorher Aufregung, schwere Mahlzeiten, Kaffee und Alkohol.
- Verlangen Sie sich kein unrealistisches Tagespensum ab und machen Sie zwischendurch mal eine Pause.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte nicht nur im Internet: Treffen Sie sich mit Ihren Freunden.
- Wenn Sie Freude an der Musik haben, dann singen Sie in einem Chor – die positiven Auswirkungen auf Herz und Kreislauf sind hier sogar wissenschaftlich erwiesen.
- Lachen ist gesund und setzt Glückshormone frei, selbst wenn die Stimmung nicht danach ist.

# Herz im Takt



Trommsdorff

**Tromcardin<sup>®</sup>**  
**complex**

## Das Herz – Metronom unseres Lebens

Als Motor des Lebens pumpt unser Herz mit jedem Schlag Blut durch unseren Körper und versorgt ihn so mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Pumpfähigkeit des Herzens, also das Anspannen und Entspannen der Herzmuskelzellen, wird durch elektrische Impulse ausgelöst. Wenn der Herzmuskel keinen regelmäßigen Impuls zur An- bzw. Entspannung erhält oder die Weiterleitung des Impulses gestört ist, treten Herzrhythmusstörungen auf.



Vor allem die Elektrolyte Kalium und Magnesium spielen für die Erregung des Herzens eine wichtige Rolle. So sollten der Kalium- und Magnesiumspiegel nicht dauerhaft zu niedrig sein. Bei Kalium liegt der Normbereich zwischen 3,6 und 4,8 mmol/l, bei Magnesium zwischen 0,7 und 1,05 mmol/l.

Eine Blutuntersuchung gibt leider nur begrenzt Auskunft über die Versorgung, denn die beiden Mineralstoffe befinden sich überwiegend (95 bis 98 %) in den Zellen. Nur ein kleiner Prozentsatz ist im Blutserum zu finden.

Mineralstoffe werden durch die Nahrung aufgenommen, ihre Verteilung und ihr Verhältnis zueinander werden über die Ausscheidung – größtenteils über die Nieren – reguliert. Auch die Verdauung und die Haut spielen dabei eine Rolle.

## Mikronährstoffe im Überblick

Wie die nachfolgende Übersicht zeigt, kommen Kalium, Magnesium, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin) und Coenzym Q<sub>10</sub> zwar grundsätzlich in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung vor, jedoch ist – im Vergleich zur Nährstoffversorgung durch Tromcardin® complex – eine Modifizierung der normalen Ernährung allein nicht ausreichend.

Mikro-nährstoffe	Lebensmittel-quellen
<b>Kalium</b>	Hülsenfrüchte wie Linsen, Spinat, Kohlsorten, Feldsalat, Sellerie, Kartoffeln, Obst wie z. B. Johannisbeeren, Bananen
<b>Magnesium</b>	Gemüse, Nüsse, Haferflocken, Milch, Spinat, Bananen, Mineralwasser
<b>Folsäure</b>	grünes Blattgemüse, Tomaten, Gurken, Orangen, Backwaren aus Vollkornmehl, Leber, Milch, Eier
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b>	tierische Lebensmittel
<b>Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin)</b>	See- und Süßwasserfische, Fleisch, Pilze
<b>Coenzym Q<sub>10</sub></b>	Innereien wie Herz, Seefisch, Blumenkohl, Spinat, Kartoffeln, Orangen

## Tromcardin® complex

**Zum Diätmanagement bei Herzerkrankungen, insbesondere Herzrhythmusstörungen**

Tromcardin® complex führt dem Körper verschiedene Mikronährstoffe zu: Kalium, Magnesium, Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>, Niacin und Coenzym Q<sub>10</sub>.



- 2 x 2 Tabletten täglich
- lactose- und glutenfrei
- Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

**Tromcardin® complex ist erhältlich in Packungen mit 60 Tabletten (PZN 05950686) oder 120 Tabletten (PZN 02522470).**

**Weitere Informationen finden Sie unter: [www.tromcardin.de](http://www.tromcardin.de).**



**Trommsdorff  
GmbH & Co. KG**  
52475 Alsdorf

[www.tromcardin.de](http://www.tromcardin.de)

**Made in Germany**