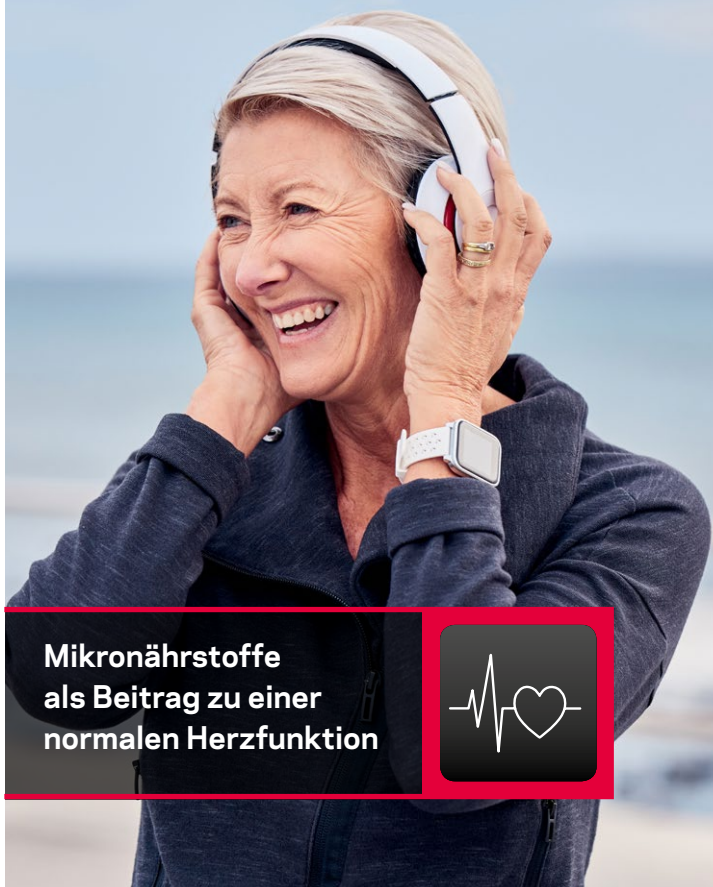


Alles, was das Herz begehrt

ortho procardio



**Mikronährstoffe
als Beitrag zu einer
normalen Herzfunktion**





Inhalt

Alles, was das Herz begehrt!	4
Das Herz-Kreislauf-System	5
Herzgesundheit - eine Frage der Lebensweise	7
Richtige Ernährung für Herz und Gefäße	10
Makro- und Mikronährstoffe	11
Orthomolekulare Ernährungsmedizin - eine gute Idee	13
Wichtige Mikronährstoffe für eine normale Herzfunktion	14
orthoprocario - alles, was das Herz begehrt	18

Alles, was das Herz begehrt!

Gesundheit und ein langes Leben wünscht sich jeder und ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist dafür eine wichtige Voraussetzung. Das Herz-Kreislauf-System besteht aus dem Herzen als „Motor“ und den Blutgefäßen als „Transportwegen“. Wie Ihr gesamter Körper sind auch Ihr Herz und Ihre Gefäße einem natürlichen Alterungsprozess unterworfen. Durch Ihre Lebensweise – z. B. durch Ihre Ernährung, körperliche Aktivität und Vermeidung von Risikofaktoren – können Sie in gewissem Maße auf diesen Prozess Einfluss nehmen.

In dieser Broschüre erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Herz-Kreislauf-System gesund erhalten und seine normale Funktion bis ins hohe Alter bewahren können.

Ihr Orthomed-Team

Das Herz-Kreislauf-System

Das Herz eines Erwachsenen ist ungefähr so groß wie die Faust eines Mannes und wiegt etwa 300 g. Unser Herz muss das ganze Leben lang Höchstleistungen vollbringen: Bereits vom Zeitpunkt des ersten Herzschlags im Mutterleib pumpt der Herzmuskel mit jedem Schlag Blut in den Kreislauf – das gesamte Blut des Menschen durchfließt je nach Belastungssituation innerhalb von 20–60 Sekunden einmal den Organismus. In Ruhe schlägt das Herz etwa 70-mal pro Minute, dabei werden pro Schlag ca. 70 ml Blut ausgeworfen, also etwa 4,5–5 l in der Minute („Herzminutenvolumen“).

Bei einer untrainierten Person kann sich das „Herzminutenvolumen“ unter Anstrengung auf 20–25 l pro Minute erhöhen. Bei einem 70-jährigen Menschen hat das Herz eine Gesamtmenge von über 200 Millionen Liter Blut transportiert und dabei durchschnittlich 2,6 Milliarden Mal geschlagen. Allerdings nimmt die Herzleistung im Alter ab.

Blutgefäße transportieren das Blut durch den Körper und gewährleisten so die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie die Entsorgung der Stoffwechselendprodukte aus den Körperzellen. Es gibt verschiedene Arten von Blutgefäßen: Arterien, Venen und Kapillaren. Arterien sind Gefäße, die das Blut vom Herzen wegtransportieren. Sie befördern (mit Ausnahme der Lungenarterie) sauerstoffreiches Blut.

Die Aorta, auch Hauptschlagader genannt, ist die größte Arterie des Körpers. Sie geht direkt vom Herzen ab und leitet das sauerstoffreiche Blut aus der linken Herzkammer in den Körper. Über die Arterien und Arteriolen bringt sie Sauerstoff und Nährstoffe bis zu den haarfeinen und weitverzweigten Kapillargefäßen, über die die Abgabe von Sauerstoff und Nährstoffen sowie die Aufnahme von Kohlendioxid erfolgt. Mehr als 30.000 Millionen dieser Kapillaren versorgen die einzelnen Körperzellen. Über die Venen wird das Blut zum Herzen zurücktransportiert.

Damit das Herz als Pumpe diesen Blutkreislauf aufrechterhalten kann, wird ein bestimmter Druck (der Blutdruck) benötigt. Außerdem müssen alle Gefäße, ob groß oder winzig klein, immer durchgängig bleiben, um die Herz- und Organfunktion nicht zu gefährden. Die Gesunderhaltung von Herz und Gefäßen ist folglich von größter Bedeutung.



Herzgesundheit – eine Frage der Lebensweise

Lassen Sie häufig das Auto stehen und legen Sie kleinere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück? Vermeiden Sie Aufzüge und Rolltreppen? Achten Sie auf Ihre Ernährung und verzichten Sie auf Zigaretten und häufigen Alkoholgenuß? Dann tun Sie damit schon viel für die Gesundheit Ihres Herzens und Ihrer Gefäße. Sie sollten folgende Risikofaktoren für die Gesundheit Ihres Herzens berücksichtigen:

Übergewicht – meistens eine Folge von unausgewogener Ernährung und Bewegungsmangel – kann gefährlich werden, besonders wenn sich Fettpölsterchen in der Bauchregion festgesetzt haben. Achten Sie auf Ihre Ernährung und genießen Sie z. B. industriell hergestellte und zuckerhaltige Speisen sowie gesüßte Getränke nur in Maßen.



Planen Sie **regelmäßige Bewegung** in Ihrem Leben ein. Dafür müssen Sie nicht besonders sportlich sein, denn bereits 30 Minuten schnelles Gehen oder Radfahren am Tag können ausreichen. Vielleicht lässt sich regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag integrieren, dann fällt sie sicherlich leichter. Also nutzen Sie jede Gelegenheit, ob es der schnelle Gang um den Block oder die Fahrt zu Freunden mit dem Rad statt mit dem Auto ist: Wenn Sie sich zunächst nur ein wenig mehr bewegen als bisher, machen Sie schon sehr viel für Ihre Gesundheit.

Rauchen schädigt nicht nur die Lungen, sondern ist ein bedeutender Risikofaktor für die Gefäße. Aufzuhören ist sicher nicht einfach, aber bedenken Sie: Es ist nie zu spät. Wenn Sie es allein nicht schaffen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, er kann Ihnen wertvolle Tipps geben.



Stress und psychische oder emotionale Belastungen können sich ebenfalls negativ auf das Herz und die Gefäße auswirken. Versuchen Sie, sich bewusst zu entspannen, und planen Sie auch im hektischen Alltag Ruhepausen ein. Nutzen Sie diese zur Erholung, z. B. bei einem Spaziergang. Nehmen Sie sich eine Auszeit und verwöhnen Sie sich selbst.

Eine **unausgewogene Ernährung** kann nicht nur zu Übergewicht und den damit verbundenen gesundheitsschädlichen Folgen führen, sondern kann auch selbst direkt krank machen: Zu viel gehärtete Fette aus industriell hergestellten Lebensmitteln sowie eine stark kohlenhydratreiche Kost können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Die DGE rät zum Verzehr von gesundheitsfördernden Fetten, wie z. B. pflanzlichen Ölen wie Raps- oder Olivenöl. Diese liefern auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.



Richtige Ernährung für Herz und Gefäße

Eine ausgewogene Ernährung kann maßgeblich dazu beitragen, Herz und Gefäße bis ins hohe Alter gesund und fit zu halten.

Als „herzgesunde Ernährung“ gilt die mediterrane Kost. So zeigte sich in Studien, dass Einwohner der Mittelmeerstaaten, wie Griechen und Italiener, weitaus seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden als Mitteleuropäer. Die traditionelle Ernährungsweise der Mittelmeerländer ist reich an pflanzlicher Kost, wie Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten. Häufig steht Fisch auf dem Speiseplan, Fleisch nur in Maßen. Daneben werden häufig Olivenöl und frische Kräuter verwendet.

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und enthalten darüber hinaus wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.



Makro- und Mikronährstoffe

Nährstoffe werden vom menschlichen Körper für eine normale Entwicklung und die Aufrechterhaltung der Gesundheit benötigt. Sie können unterteilt werden in Makro- und Mikronährstoffe. Zu den **Makronährstoffen** zählen Kohlenhydrate, Proteine (Eiweiße) und Lipide (Fette). Sie dienen dem Organismus als Bausteine und zur Energiegewinnung. **Mikronährstoffe** umfassen Vitamine und Mineralstoffe. Sie erfüllen vielfältige Funktionen im Körper und sind unter anderem für die Verarbeitung der Makronährstoffe wichtig. Da Mikronährstoffe nicht bzw. nicht in ausreichender Menge vom Organismus hergestellt werden können, müssen sie regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

Für die optimale Versorgung unseres Körpers sollte auf eine ausgewogene Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen geachtet werden.

Tipp: Ausreichend trinken! Im Schnitt verliert man pro Tag über 2 l Flüssigkeit über den Harn, durch Atmen und Schwitzen. Etwa die Hälfte der verlorenen Flüssigkeit nimmt man über die Nahrung wieder zu sich. Um die andere Hälfte auszugleichen, sollte man täglich mind. 1,5 bis 2 l (am besten Wasser, zuckerarme Säfte oder ungesüßte Tees) trinken.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in pflanzlichen Lebensmitteln allgegenwärtig. Sie geben den Pflanzen ihre Farbe, dienen als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde oder mikrobielle Angriffe und wirken darüber hinaus als Wachstumsregulatoren. Es wird ihnen eine Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkungen zugeschrieben. Bekannte sekundäre Pflanzenstoffe sind die unter anderem in Traubenkernen vorkommenden oligomeren Proanthocyanidine (OPC). Auch die sogenannten Kakaopolyphenole aus der Kakaobohne gewinnen zunehmend in der Gesundheitsforschung und Ernährungswissenschaft an Bedeutung.

Fetter Seefisch wie z. B. Lachs und Makrele, stellt eine gute Quelle für **Omega-3-Fettsäuren** dar. Omega-3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind lebensnotwendig, d. h. sie können vom Organismus nicht hergestellt und müssen demnach mit der Nahrung zugeführt werden.

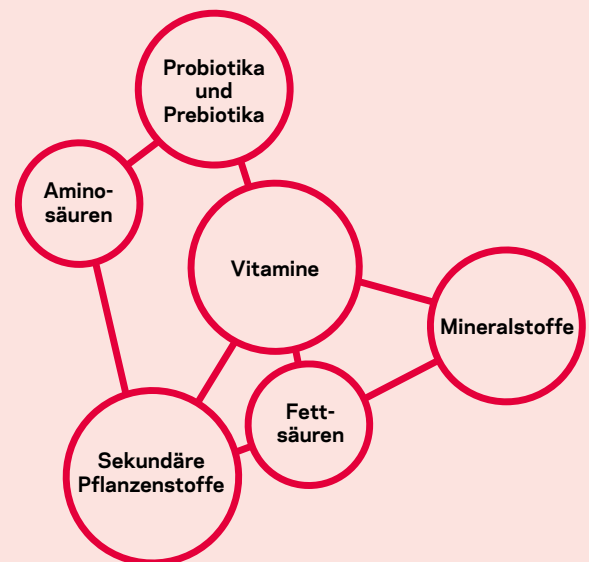


Orthomolekulare Ernährungsmedizin – eine gute Idee

Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling war Begründer und Wegbereiter der orthomolekularen Medizin (ortho = richtig, gut; Molekül = Baustein von Substanzen).

Er definierte das Wirkprinzip wie folgt: Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung der Gesundheit durch die Veränderung der Konzentrationen von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind.

Dies heißt nichts anderes, als dass dem Körper täglich ausreichend Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) zugeführt werden müssen, um ihn gesund zu erhalten und vor Erkrankungen zu schützen.



Wichtige Mikronährstoffe für eine normale Herzfunktion

Eine spezifisch und ausgewogen zusammengesetzte Mikronährstoffkombination kann die Ernährung gerade in anspruchsvollen Zeiten ergänzen. Der Körper erhält so die Unterstützung, die er braucht, um den Alltagsbelastungen besser standhalten zu können.



Wichtige Mikronährstoffe	Nutritive Eigenschaften
Omega-3-Fett-säuren, Docosahexaensäure (DHA), Eicosapentaensäure (EPA) und Vitamin B ₁	tragen zu einer normalen Herzfunktion bei
Magnesium	trägt zur normalen Muskel- funktion einschließlich des Herzmuskels bei
Vitamin B ₆ und B ₁₂ , und Folsäure	tragen zu einem normalen Homocystein- stoffwechsel bei
Vitamin B ₁ , B ₂ , B ₆ , und B ₁₂ , Pantothensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Jod, Kupfer und Mangan	tragen zu einem normalen Energienstoffwechsel bei

Omega-3-Fettsäuren

Die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) sowie Vitamin B₁ (Thiamin) tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.

Magnesium

Magnesium trägt zur normalen Muskelfunktion einschließlich des Herzmuskels bei.

Polyphenole aus der Kakaobohne

Diese sekundären Pflanzenstoffe können dem Körper bei der Neutralisierung freier Radikale helfen.



Traubenkernextrakt/OPC

Natürliche OPC-Quellen sind Weintrauben, Heidelbeeren, Erdbeeren oder Äpfel. Vor allem aber die rote Weintraube und ihre Kerne besitzen einen hohen Anteil an OPC.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin B₁ (Thiamin), Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Pantothensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin, Magnesium, Jod, Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Darüber hinaus tragen Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂, ebenso wie Folsäure, zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei.



orthoprocadio - alles, was das Herz begehrt

Orthoprocadio ist ein Nahrungsergänzungsmittel.
Wichtige Mikronährstoffe für die normale Herzfunktion.
Mit den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sowie
Vitamin B₁ (Thiamin) als Beitrag zu einer normalen
Herzfunktion.

Mit Kakaopolyphenolen.



Praktische Darreichungsform



Granulat / Tablette / Kapseln

Tabletten / Kapseln



orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld
Telefon 02173 9064-0, www.orthomed-online.de

74613110 10/23