Unterstützung für Herz und Kreislauf

Informationen, Tipps und natürliche Hilfe für Ihr Herz-Kreislauf-System

Crataegutt®

Liebe Leserinnen und Leser,

stehen Sie mitten im Leben, empfinden Ihren Alltag jedoch oft als anstrengend? Kommen Sie z. B. beim Treppensteigen häufiger außer Atem? Dann könnte Ihr Herz-Kreislauf-System etwas Unterstützung gebrauchen!

Lesen Sie in dieser Broschüre,

- wie Herz und Kreislauf zusammenarbeiten,
- auf welche Weise Crataegutt® das Herz-Kreislauf-System unterstützen kann, die vielfältigen Herausforderungen im Alltag und in der Freizeit zu meistern, und
- was Sie sonst noch tun können, um weiterhin aktiv zu sein!

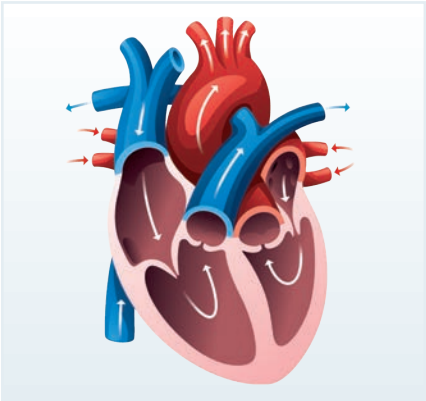
Herzlichst
Ihr Team von Crataegutt®

Inhaltsverzeichnis

1. Warum ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System so wichtig ist 4
2. Wenn Herz und Kreislauf Unterstützung brauchen 8
3. Die Arzneipflanze Weißdorn und ihre Wirkung 10
4. Was macht den Weißdorn-Spezialextrakt in Crataegutt® so besonders? 12
5. Crataegutt® zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion 14
6. So wirkt Crataegutt® auf Herz und Kreislauf 16
7. Herz und Kreislauf dauerhaft unterstützen 17
8. Crataegutt® – optimale Wirkung dank richtiger Einnahme 18
9. Mit Crataegutt® aktiv in Alltag und Freizeit 22
10. Die richtige Ernährung für Herz und Kreislauf 27

1. Warum ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System so wichtig ist

Das Herz-Kreislauf-System ist die untrennbare Einheit aus Herz und Blutgefäßen. Über die Gefäße werden die Organe mit dem im Blut befindlichen, überlebenswichtigen Sauerstoff sowie mit Nährstoffen und Hormonen versorgt. Gleichzeitig werden Kohlendioxid und andere Abbauprodukte des Körpers entsorgt.

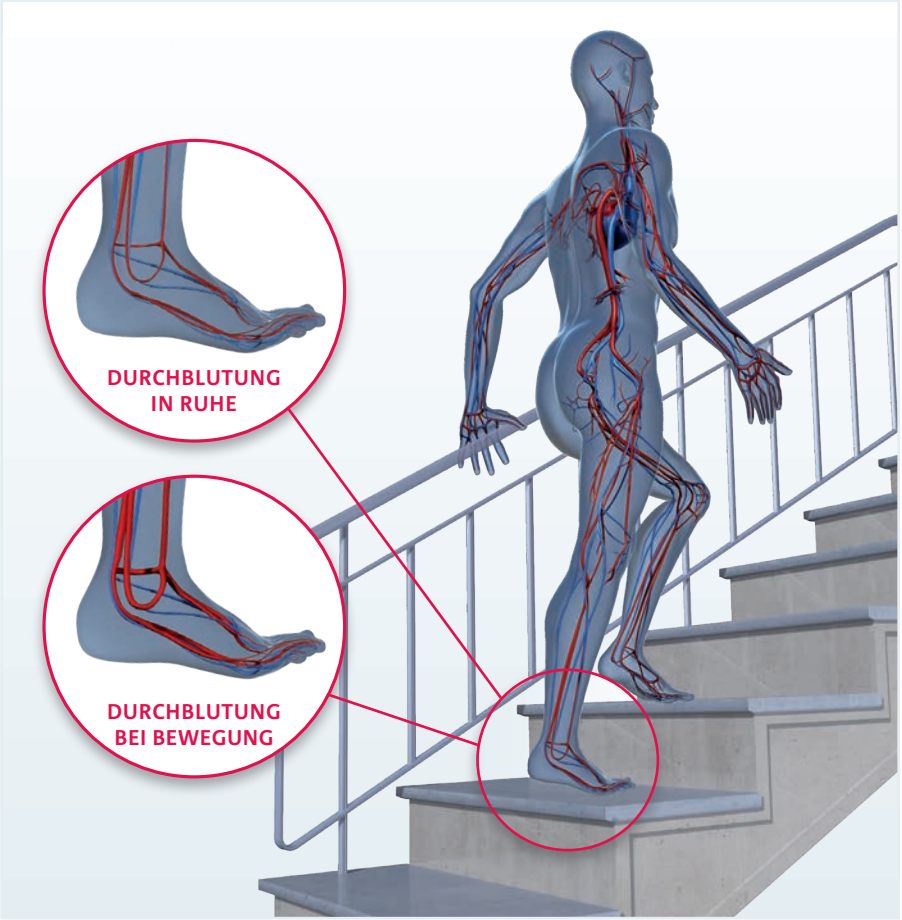


Das Herz ist der Motor dieses Kreislaufs und somit das zentrale Organ unseres Körpers. Es hat die Aufgabe, den Blutfluss ununterbrochen in Gang zu halten.

Um das zu bewerkstelligen, durchläuft es immer wieder den gleichen Zyklus zwischen Anspannung und Entspannung. Ist das Herz entspannt, fließt Blut hinein, zieht es sich zusammen, wird das Blut wie von einer Pumpe in die Blutgefäße gepresst. Ein ausgeklügeltes System an Klappen gewährleistet, dass sich das Blut immer nur in eine Richtung bewegt.

Wenn Sie beispielsweise gemütlich sitzen und sich nicht körperlich anstrengen, zieht sich Ihr Herz ca. 60 bis 80 mal pro Minute zusammen. Dieser Wert wird auch als Ruhepuls bezeichnet.

Der kontinuierliche Blutstrom ist notwendig, da unsere Zellen ständig Sauerstoff benötigen, diesen aber nicht speichern können. Sie sind auf permanenten und bedarfsgerechten Nachschub angewiesen. Wenn der Körper kurzfristig mehr Sauerstoff benötigt (z. B. beim Treppensteigen), muss das Herz darauf reagieren. Es schlägt dann schneller, der Puls steigt. Zudem zieht sich der Herzmuskel stärker zusammen, die Pumpkraft nimmt zu. So wird mehr Blut in den Kreislauf gepumpt. Der Blutdruck wird für kurze Zeit erhöht.



Ein starkes Herz braucht elastische Gefäße

Herz und Kreislauf sind also ein unzertrennliches Team, in dem keiner ohne den anderen auskommt. Natürlich müssen bei einer so engen Zusammenarbeit beide Partner ihren Teil erfüllen. Für ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System braucht es einerseits ein leistungsfähiges Herz mit genügend Pumpkraft, andererseits auch gesunde, reaktionsfähige und elastische Gefäße. Denn diese steuern durch ihren regulierbaren Durchmesser selbst, wo im Körper mehr oder weniger Blut ankommt und damit auch die Menge an Sauerstoff und Nährstoffen an diesen Stellen.

Je elastischer und reaktionsfähiger die Gefäße, desto besser kann unser Körper bei körperlicher Belastung mit Blut und dem darin enthaltenen Sauerstoff versorgt werden.

Der Durchmesser der Gefäße wird über eine spezialisierte Zellschicht gesteuert, die die Blutgefäße von innen auskleidet, das sogenannte Endothel. Diese Zellen produzieren Stickstoffmonoxid, was gefäßerweiternd wirkt und so den Innendurchmesser der Blutgefäße vergrößert.

Doch auch Endothelzellen unterliegen bestimmten Alterungsprozessen. Im Laufe des Lebens sinkt ihre Fähigkeit, Stickstoffmonoxid zu produzieren. Dann geht die Elastizität verloren, sie werden steif und eng. Das Herz muss jetzt viel mehr Kraft aufbringen, um die gleiche Menge Blut durch die engen Gefäße zu pumpen.

Ein weiteres Problem dabei ist, dass das Herz mit zunehmendem Alter nicht immer mehr Leistung erbringen kann, eher das Gegenteil ist der Fall. Die Folge: Schon bei normalen körperlichen Anstrengungen kommen Sie leichter außer Atem, weil Ihrem Körper der notwendige Sauerstoff fehlt.

2. Wenn Herz und Kreislauf Unterstützung brauchen

Ihre Zellen benötigen bei Bewegung mehr Energie als im Ruhezustand. Das Herz-Kreislauf-System arbeitet daher nicht immer mit der gleichen Intensität. Vielmehr passt es sich dem spezifischen Sauerstoff- und Energiebedarf des Körpers in der jeweiligen Situation an. Unter Umständen gelingt ihm dies aber nicht ganz so mühelos. Das merken Sie vor allem bei diesen Tätigkeiten:

Treppensteigen

Spazierengehen oder Fahrradfahren

alltägliche Arbeiten im Haushalt

Gartenarbeit

Menschen ab 60 sind dabei schneller erschöpft und häufiger außer Atem, denn auch das Herz-Kreislauf-System kommt in die Jahre. Sie reagieren darauf oftmals, indem sie ihren Körper weniger fordern und Anstrengungen vermeiden. Sie schränken ihre Aktivitäten im Alltag und in der Freizeit ein bzw. ziehen passive Beschäftigungen, wie z. B. Fernsehen, vor.

Zusätzliche belastende Faktoren:

- **Bluthochdruck**
  Bluthochdruck belastet das Herz, denn es muss mehr Leistung erbringen, um das Blut gegen den erhöhten Druck in den Körper zu pumpen.
- **Erhöhtes LDL-Cholesterin**
  LDL-Cholesterin bleibt an den Gefäßinnenseiten kleben. Es kann zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) kommen.
- **Übergewicht**
  Wenn die Waage offenbart, dass das Normalgewicht überschritten ist, ist das Herz zusätzlich gefordert. Es muss die zusätzliche Körpermasse mit Blut versorgen.
- **Diabetes**
  Bei erhöhten Blutzuckerwerten leidet das Nervensystem des Herzens und die Gefäße werden geschädigt.
- **Nikotin**
  Jede Zigarette weniger ist ein Gewinn fürs Herz, denn Rauchen verschlechtert die Durchblutung des Herzens.

Wichtig ist, auch weiterhin aktiv zu bleiben. Wie Crataegutt® Sie dabei auf pflanzliche und gut verträgliche Weise unterstützen kann, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

3. Die Arzneipflanze Weißdorn und ihre Wirkung

Weißdorn ist eine in Deutschland heimische Heilpflanze. Im Mai und Juni säumt der mit weißen Blüten übersäte Strauch Wald- und Straßenränder. Er hat lange Dornen und wird mancherorts auch Heckendorn oder Hagedorn genannt. Im Herbst trägt der Strauch leuchtend rote Früchte. Der botanische Name des Weißdorns „Crataegus“ leitet sich aus dem griechischen „krataios“ für „hart, mächtig“ ab, ein Hinweis auf das feste Holz des Rosengewächses. Seit Langem ist die positive Wirkung von Weißdorn auf Herz und Kreislauf bekannt.

In Europa ist die Anwendung seit dem 14. Jahrhundert dokumentiert: Die heilsame Wirkung von Weißdorn auf Herz, Kreislauf und Nerven wurde z. B. im „Kreuterbuch des Hieronymus Bock“ oder im „Contrafayt Kreuterbuch des Otto Brunfels“ beschrieben.

Die medizinische Erforschung seines positiven Einflusses auf Herz-Kreislauf-Probleme ebnete gegen Ende des 19. Jahrhunderts seinen Weg zum modernen Arzneimittel: 1896 wurde der erste wissenschaftliche Artikel zur Wirkung von Weißdorn bei Angina Pectoris im „New York Medical Journal“ veröffentlicht. Ab diesem Zeitpunkt fand die Heilpflanze zunehmend Verwendung bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts gelang es schließlich, hochwertige Extrakte, wie den Weißdorn-Spezialextrakt in Crataegutt®, aus den Blüten und Blättern der Pflanze zu gewinnen. Dies war ein Meilenstein für die weitere Erfolgsgeschichte.

Aufgrund vieler neuer Erkenntnisse zu den Wirkungen und der Bedeutung für die Pflanzenheilkunde, wurde Weißdorn vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2019 gewählt.

Durch die langjährige Verwendung von Weißdornextrakten aus Blättern und Blüten wurde die Unbedenklichkeit und die sehr gute Verträglichkeit von Extrakten dieser Arzneipflanze bestätigt.

Schon seit vielen Jahren bekannt ist der positive Einfluss von Extrakten aus Blättern und Blüten des Weißdorns auf die Durchblutung.

Er stärkt zudem die Pumpkraft des Herzens und besitzt weitere positive Effekte auf Herz und Gefäße. In der Erfahrung der Ärzte haben sich hochwertige Weißdorn-Arzneimittel seit Langem bewährt.

4. Was macht den Weißdorn-Spezialextrakt in Crataegutt® so besonders?

Nur das in der Apotheke erhältliche traditionelle pflanzliche Arzneimittel Crataegutt® enthält den Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442. Er wird in einem speziellen Verfahren hergestellt und ist besonders hochwertig sowie hochkonzentriert. Der Weißdorn-Spezialextrakt enthält einen besonders hohen Anteil an oligomeren Procyanidinen (OPC). Bei OPC handelt es sich um pflanzliche Stoffe, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken.

Strenge Kriterien für die Rohstoffauswahl

Bodenbeschaffenheit, klimatische Bedingungen und vieles mehr haben Einfluss auf den Wirkstoffgehalt der Heilpflanzen. Die für die Extraktion verwendeten Pflanzen unterliegen daher einer strengen Kontrolle bei Dr. Willmar Schwabe.

Für den Weißdorn-Spezialextrakt in Crataegutt® werden Blätter und Blüten südosteuropäischer Weißdornsträucher verwendet. Sie werden genau zu dem Zeitpunkt geerntet, an dem sie ihre höchste Wirkstoffkonzentration enthalten. Dr. Willmar Schwabe verarbeitet nur Ausgangsmaterial weiter, das seinen strengen Qualitätsanforderungen genügt.

Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442

Gleichbleibend höchste Qualität

Während des weiteren Herstellungsprozesses von Crataegutt® erfolgen zahlreiche Kontrollen, die eine lückenlose Qualitätssicherung ermöglichen. So kann Dr. Willmar Schwabe, eines der weltweit führenden Unternehmen bei der Entwicklung und Herstellung pflanzlicher Arzneimittel (Phytopharmaka), garantieren, dass alle Tabletten immer den gleichen Wirkstoffgehalt aufweisen. Entsprechend ist die Wirkung und Verträglichkeit von Crataegutt® bei jeder Packung gleich gut.

5. Crataegutt® zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion

Crataegutt® wird zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion angewendet. Es ist rein pflanzlich und gut verträglich. Crataegutt® enthält als Wirkstoff hochdosierten Weißdorn-Spezialextrakt sowie unbedenkliche Hilfsstoffe. Diese ermöglichen das Pressen der Tabletten, schützen den wertvollen Wirkstoff und sorgen für dessen optimale Freisetzung im Körper.

Crataegutt® ist in folgenden Wirkstärken bzw. Darreichungsformen rezeptfrei in der Apotheke erhältlich:

- Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten
- Crataegutt® 80 mg Herz-Kreislauf-Tabletten
- Crataegutt® Herz-Kreislauf-Tropfen

Vertrauen durch Erfahrung

Crataegutt® ist das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat und existiert als Marke schon seit 1941. Mehr als 70 Jahre Forschung, Optimierung und Erfahrung tragen zu einem umfangreichen Wissensschatz bei.

Die Langzeitanwendung von Crataegutt® wird empfohlen, da das Herz-Kreislauf-System mit den Jahren ja nicht jünger wird. Wichtig zu wissen ist, dass Sie Crataegutt® mit anderen Medikamenten einnehmen können, denn Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

6. So wirkt Crataegutt® auf Herz und Kreislauf

Crataegutt® unterstützt das Herz-Kreislauf-System auf natürliche Weise:

- **Es stärkt die Pumpkraft des Herzens.** Das Blut kann bis in den letzten Winkel des Körpers gepumpt werden.
- **Es hält die Gefäße elastisch.** Das Blut kann leichter durch den Körper fließen.

Folglich bekommt der gesamte Körper mehr Sauerstoff. Dieser gelangt mit den roten Blutkörperchen in den Blutstrom und damit zu den einzelnen Zellen. Mit der Einnahme von Vitaminen können Sie solche Effekte nicht erzielen. Vitamine haben wenig Einfluss auf die Herzleistung: Sie verbessern weder direkt die Pumpkraft des Herzens noch die Sauerstoffversorgung des Körpers.

Mit den positiven Effekten des Weißdorn-Spezialextraktes auf Herz und Kreislauf können Sie schon nach drei bis sechs Wochen regelmäßiger Einnahme rechnen.

Sie spüren, wie Energie und Tatendrang zunehmen. Sie fühlen sich fitter und beweglicher und haben mehr Lust, etwas zu unternehmen. So fällt es Ihnen leichter, sich für körperliche Aktivitäten zu motivieren und durch die Bewegung wiederum Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken.

7. Herz und Kreislauf dauerhaft unterstützen

Herz und Kreislauf arbeiten ununterbrochen für Sie – rund um die Uhr, ein Leben lang. Maßnahmen zur Unterstützung Ihres Herz-Kreislauf-Systems sollten Sie daher im Hinblick auf optimale Effekte möglichst fest in Ihr Leben integrieren.

Das fällt Ihnen leichter, wenn Sie sich zu Beginn nicht zu viel vornehmen: Starten Sie lieber mit kleineren, dafür aber regelmäßigen Bewegungseinheiten anstelle eines großen Sportprogramms. Eine realistisch umsetzbare Ernährungsumstellung ist auf längere Sicht auch besser durchzuhalten als eine entbehrungsreiche Radikaldiät. Das Wichtigste ist: „einfach dranbleiben“. Das gelingt, wenn sich die Veränderungen gut in Ihren Tagesablauf einfügen lassen.

Was für Bewegung und Ernährung gilt, ist auch für die Crataegutt®-Einnahme richtig: Am meisten profitiert Ihr Herz-Kreislauf-System von einer dauerhaften Anwendung ohne zwischenzeitliches Absetzen des Präparats.

Mehr zur richtigen Einnahme erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

8. Crataegutt® – optimale Wirkung dank richtiger Einnahme

Für eine optimale Wirkung ist es wichtig, dass Sie Crataegutt® regelmäßig und dauerhaft einnehmen. Die im Weißdorn enthaltenen aktiven Substanzen können dann ihre Wirkung voll entfalten.

Die empfohlene Dosis liegt bei **900 mg des Wirkstoffs pro Tag.** Der Weißdorn-Spezialextrakt in Crataegutt® ist hochkonzentriert. Sie erreichen diese Wirkstoffmenge, wenn Sie **morgens und abends je eine Filmtablette Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten** unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Crataegutt® ist **frei von Laktose und Gluten** und **gut mit anderen Medikamenten kombinierbar. Wechselwirkungen** mit anderen Arzneimitteln sind **nicht bekannt.**

Bei regelmäßiger Einnahme können Sie schon **nach 3-6 Wochen** mit der Wirkung von Crataegutt® rechnen.

Sie fühlen sich leistungsfähiger, tatkräftiger und fitter. Sie haben mehr Kraft und Ausdauer im Alltag und bei Aktivitäten, die Ihnen Freude machen.

2 x

Dosierung und Anwendung:
täglich
2 x 1 Tablette

WOCHEN 3-6

Wirkeintritt:
nach 3-6 Wochen

Therapiedauer:
Langzeitanwendung

VERTRÄGLICH PFLANZLICH KOMBINIERBAR

Wechselwirkungen:
keine bekannt

Grundsätzlich gilt: Sollten die Beschwerden länger als zwei Wochen anhalten oder sich verschlimmern sowie bei allen unklaren Beschwerden wenden Sie sich bitte an einen Arzt. Bei Ansammlung von Wasser an den Fußgelenken oder in den Beinen, Schmerzen in der Herzgegend, die in die Arme, den Oberbauch oder in die Halsgegend ausstrahlen können, oder bei Atemnot ist eine sofortige ärztliche Abklärung zwingend erforderlich.

Tipps und Tricks rund um die Einnahme

Den Tag mit Crataegutt® beginnen

Fällt es Ihnen vor allem morgens schwer, an Ihre Arzneimittel zu denken? Brauchen Sie immer erst etwas Zeit, um in die Gänge zu kommen, und vergessen in der Früh gerne mal etwas? Vielleicht ist Ihr Morgen auch so durchgetaktet, dass Sie für weitere Dinge einfach „keinen Kopf haben"?

Dann überlegen Sie, womit Sie Ihren Tag in der Regel beginnen und verknüpfen die morgendliche Crataegutt®-Einnahme mit dieser Aktivität.

Platzieren Sie den Blister je nachdem beispielsweise
- **neben der Kaffeemaschine oder dem Wasserkocher**
- **auf der Badezimmerablage/neben dem Zahnputzbecher**

Crataegutt® am Abend einnehmen

Während die Einnahme am Morgen für Sie eher unproblematisch ist, hapert es mit der Tablette am Abend:

Dann legen Sie Crataegutt® am besten
- **neben die Fernbedienung/den Stapel mit Ihrer abendlichen Lektüre**
- **mit einer Flasche Wasser auf den Nachttisch**

Weitere Tipps

- Ist Ihr **Smartphone oder Handy** Ihr ständiger Begleiter? Dann lassen Sie sich von Ihrem Gerät einfach zweimal täglich an die Einnahme erinnern. Wenn Sie kein Fan von Mobilfunkgeräten sind, tut es auch eine **Armbanduhr mit Weckfunktion.**
- Für den Fall, dass Sie die Einnahme zu Hause vergessen haben, können Sie diese auch unterwegs nachholen. Dazu einfach immer ein, zwei Tabletten im Blister, z. B. in Ihrer **Geldbörse,** aufbewahren.

Gute Reise mit Crataegutt®

Vor allem auf Reisen ist unser Herz-Kreislauf-System gefordert – sei es beim Kofferschleppen, durch klimatische Veränderungen oder körperliche Aktivitäten wie z. B. Wanderungen und Städtetouren. Daher sollten Sie in den Wochen vor Ihrem Urlaub auf eine regelmäßige Crataegutt®-Einnahme achten und diese auch an Ihrem Reiseziel unbedingt fortsetzen.

Stellen Sie am Urlaubsort Ihr Medikamententäschchen am besten **griffbereit und gut sichtbar** neben Ihre Kulturtasche oder auf Ihren Nachttisch. Dann denken Sie auch in der ungewohnten Umgebung und trotz eines meist völlig anderen Tagesablaufs an Ihre Tabletten.

9. Mit Crataegutt® aktiv in Alltag und Freizeit

Egal ob bei der Bewältigung Ihres Alltags oder bei geliebten Aktivitäten: Crataegutt® unterstützt Sie dabei, körperliche Herausforderungen zu meistern. Denn es stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System. So hilft Crataegutt® Ihnen, aktiv zu bleiben.

- Viele Menschen reagieren auf schnelle Erschöpfung, indem sie ihren Körper weniger fordern. Ein ganz typisches Alltagsbeispiel ist das Meiden von Treppen. Wer sich jedoch wenig bewegt, gibt auch Herz und Kreislauf nicht genug zu tun. Neue Aktivitäten fallen so mittelfristig noch schwerer. Gerade wenn Sie sich häufig schneller müde oder erschöpft fühlen, sollten Sie **Aufzug und Rolltreppe anderen überlassen,** natürlich immer, ohne sich zu überfordern.

- Einkäufe schleppen, Wäschekorb und Staubsauger hieven, mal eben feucht durchwischen – ohne Frage körperlich anstrengende Tätigkeiten. Ihr Herz-Kreislauf-System kann trotz allem davon profitieren. Dies gilt in erster Linie, wenn Sie sich dabei möglichst viel bewegen und z. B. **nicht mit dem Auto, sondern dem Rad zum Super- oder Wochenmarkt fahren.**

- Bei Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, sind Sie hochmotiviert und nehmen Anstrengung nicht so wahr. Ideal ist es also, wenn Sie ein Hobby haben, das Sie körperlich fordert. Um Herz und Kreislauf fit zu halten, bedarf es keiner Höchstleistung. Ein **regelmäßiges Ausdauer-Training** wirkt sich günstiger auf das Herz-Kreislauf-System aus als kurzfristige Maximalbelastung. Ideal sind z. B. **flottes Spazierengehen (täglich 2 x 15 Minuten), (Nordic) Walking, Radfahren, Gymnastik, Schwimmen und Aquafitness.**

- Säen, Unkraut jäten, Rasen mähen: **Gartenarbeit** kann körperlich herausfordernd sein. Wenn Sie Spaß am Gärtnern haben, ist das ein großer Pluspunkt für Ihr Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus tut das Werkeln an der frischen Luft der Seele gut. Nicht zuletzt, da es mit sichtbaren Ergebnissen belohnt wird.

- Selbst ein Bürojob kann mit körperlichen Herausforderungen verbunden sein. Mit einem gestärkten Herz-Kreislauf-System fühlen Sie sich fitter und besser für Ihre Aufgaben gewappnet. Bauen Sie daher nach Möglichkeit kräftigende Bewegung für Herz und Kreislauf in Ihren Arbeitsalltag ein. Die Mittagspause bietet sich z. B. für einen **zügigen Spaziergang** an. **Auch der Hinweg zur und der Rückweg von der Arbeit sind ideale Trainingsstrecken.**

Die Möglichkeiten, in Alltag und Freizeit körperlich aktiv zu sein, sind also vielfältig. Und jedes Extra an Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems aus.

10. Die richtige Ernährung für Herz und Kreislauf

Auch über die Ernährung können Sie viel für Ihr Herz-Kreislauf-System tun. Ideal dafür ist eine ausgewogene Kombination aus ungesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Ernährungstipps im Überblick:

- Essen Sie reichlich Gemüse und viel frisches Obst.
- Bevorzugen Sie helles Fleisch, Geflügel, Fisch und mageren Schinken ohne Fettrand.
- Verwenden Sie Fette sparsam und setzen Sie vor allem auf pflanzliche Öle wie z. B. Olivenöl.
- Dosieren Sie Salz eher vorsichtig.
- Würzen Sie mit frischen oder tiefgekühlten Kräutern und Gewürzen.
- Legen Sie Wert auf komplexe Kohlenhydrate in Form von Brot und Nudeln aus Vollkornmehl.
- Integrieren Sie Nüsse und Saaten in Ihren Speiseplan.
- Greifen Sie zu fettreduzierten Milchprodukten.
- Trinken Sie Mineralwasser, ungesüßte Tees, Gemüsesäfte oder dünne Fruchtsaftschorlen.

Bereits kleinere Umstellungen in Ihren Ernährungsgewohnheiten in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität beeinflussen Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit positiv. Zusätzliche natürliche Unterstützung für ein aktives Leben erhalten Sie mit Crataegutt®.

Crataegutt®

Stärkt Herz und Kreislauf.
Für ein aktives Leben.

Stempel

Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei: Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion, ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe
803003914/BW/383800/100000/0420

SCHWABE