Deutschland geht Gesundheitswandern

Mitmachen ist Herzenssache!

Deutscher Wanderverband

Crataegutt®

Inhaltsverzeichnis

1. Editorial 3

2. Deutschland geht Gesundheitswandern 4

3. forsa-Umfrage „Lebenskraft 60plus“ 10

4. Bewegung ist gut,
Bewegung mit Crataegutt® fällt leichter 12

5. In Bewegung bleiben für ein aktives Leben 17

1. Editorial

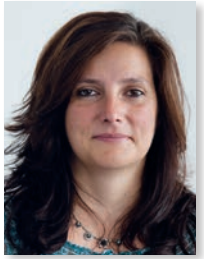
Kommen Sie beim Treppensteigen häufiger außer Atem? Sind Sie schneller erschöpft, wenn Sie die Einkaufstaschen nach Hause tragen und brauchen Sie mehrere Pausen?

Dann geht es Ihnen wie den meisten aus der Generation 60plus. Der Grund für die körperlichen Einschränkungen ist oft das Herz-Kreislauf-System.

Kein Wunder! Denn im Gegensatz zur Haut, die sich alle vier Wochen erneuert, erfährt das Herz-Kreislauf-System keine Frischzellenkur und macht auch keine Ruhepausen.

Lesen Sie in dieser Broschüre, warum sich Gesundheitswandern zur Unterstützung besonders eignet! Beim Gesundheitswandern handelt es sich um die Kombination aus Wandern und ausgewählten Übungen in geführten Gruppen. Erfahren Sie zudem, wie Sie Herz und Kreislauf unterstützen können und was es mit dem Extraschwung durch Crataegutt® auf sich hat.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!



Martina Erthal

Brand Manager
Cardiovascular Health
Dr. Willmar Schwabe
GmbH & Co. KG

Ute Dicks

Geschäftsführerin
Deutscher Wanderverband

2. Deutschland geht Gesundheitswandern

Wenn auch Sie, wie die Mehrheit der über 60-Jährigen, bei alltäglicher körperlicher Anstrengung, wie beispielsweise beim Treppensteigen, außer Atem kommen und schneller erschöpft sind, dann müssen Sie das nicht einfach hinnehmen. Sie können etwas dagegen tun. „Nur ein bisschen mehr Bewegung“ heißt das Zauberwort und es meint weder ausgiebigen Ausdauersport noch Fitnessstudio. Denn wer sich bislang wenig bewegt hat, sollte es langsam angehen. Das gilt insbesondere für die Generation 60plus.

Aller Anfang ist bekanntlich schwer. Daher sollte der Einstieg in Bewegung möglichst ohne großen Aufwand erfolgen. Außerdem sollte das Bewegungsprogramm Spaß und Freude machen sowie das Wohlbefinden steigern. Und: In geselliger Runde mit Gleichgesinnten bleibt man leichter am Ball.

Gesundheitswandern stärkt das Herz und bringt Schwung ins Leben

All diese Anforderungen erfüllt das Gesundheitswandern. Doch wie groß ist der Effekt auf die Gesundheit? Dieser Frage ist Prof. Dr. Hottenrot von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg nachgegangen. An seiner wissenschaftlichen Studie nahmen 48 berufstätige Frauen und Männer im Alter zwischen 30 und 65 Jahren teil. Alle waren gesund, aber bisher wenig oder gar nicht sportlich aktiv. Jedoch zeigten sie Interesse an einem körperlichen Training.

Gesundheitswandern tut gut und macht vor allem eins: Spaß!

Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Während die eine Gruppe ihre bisherigen Alltagsaktivitäten fortsetzte, nahm die andere an einem 7-wöchigen Gesundheitswanderkurs teil und legte zweimal die Woche zwischen 3,8 km und 5,6 km Wanderstrecke zurück.

Das Resultat war beeindruckend: Die Teilnehmer der Gesundheitswanderungen waren danach deutlich schlanker. Genauer: Sie verringerten ihr Körpergewicht durchschnittlich um 2,3 kg und ihren Hüftumfang um 2,7 cm. Darüber hinaus konnte der Kreislauf gestärkt, die Ausdauer verbessert und der Blutdruck gesenkt werden. Die Teilnehmer der regelmäßigen Wanderungen fühlten sich vitaler und waren fitter als die Gruppe, die ihren alten Alltagsaktivitäten treu blieb. Doch was genau ist Gesundheitswandern?

Gesundheitswandern: Das besondere Wandererlebnis

Gesundheitswandern ist Teil des vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projektes „Let´s go – jeder Schritt hält fit“ und ein Angebot des Deutschen Wanderverbandes (DWV). Natürlich wird dabei gewandert, aber erstens geruhsam und zweitens in Kombination mit ausgewählten Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination sowie Dehn- und Entspannungsfähigkeit. An schönen Plätzen in der Natur wird z. B. das Stehen auf einem Bein bei offenen und geschlossenen Augen geübt. Die durch Gesundheitswanderführer angeleiteten Wanderungen machen in geselliger Runde mit Gleichgesinnten nicht nur Spaß, sondern vor allem auch fit – und das ohne Leistungsdruck.

Die schonende Bewegungsform ermöglicht praktisch jedem den Einstieg und hilft, die Ausdauer auf sanfte Art Schritt für Schritt zu steigern. Gesundheitswandern ist somit das ideale Fitnesstraining für alle Altersstufen, insbesondere jedoch für die Generation 60plus.

Die vom Deutschen Wanderverband ausgebildeten und zertifizierten Gesundheitswanderführer passen die Gehgeschwindigkeit den Möglichkeiten der Gruppe und der einzelnen Teilnehmer an. Ihre Wanderungen finden bundesweit an unterschiedlichen Standorten statt. Von Freiburg über Leverkusen nach Hamburg – ganz Deutschland geht Gesundheitswandern. Sie wollen wissen, ob und wann in Ihrer Nähe gewandert wird? Sämtliche Termine finden Sie auf der DWV-Website unter www.gesundheitswanderfuehrer.de in der Rubrik Gesundheitswandern / Gesundheitswandertermine.

Deutsches Wanderabzeichen: Gesundheitswandern punktet!

Mit den Gesundheitswanderungen können Sie aktiv das ganze Jahr auch Punkte für das **Deutsche Wanderabzeichen** sammeln. Ob bei den ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling, an murmelnden Bächen im Sommer, im bunten Herbstwald oder in verschneiter Winterlandschaft: Wandern ist Vielfalt und macht zu jeder Jahreszeit Spaß!

Wer regelmäßig wandert, wird vom DWV mit dem Deutschen Wanderabzeichen belohnt und kann damit zusätzlich bei seiner Krankenkasse punkten. Denn viele gesetzliche Krankenversicherungen erkennen das Deutsche Wanderabzeichen aufgrund der positiven und gesundheitsfördernden Einflüsse des Wanderns in ihren Bonusprogrammen an. Crataegutt® unterstützt als Kooperationspartner die Bewegungsinitiative Deutsches Wanderabzeichen.

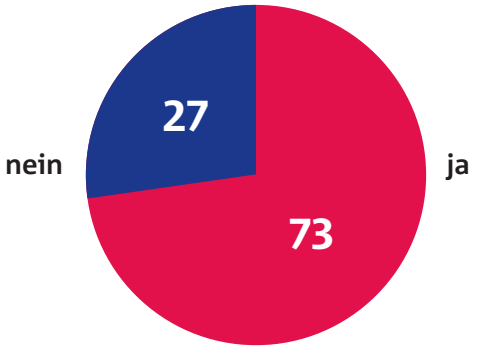
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.gesundheitswanderfuehrer.de
www.deutsches-wanderabzeichen.de

3. forsa-Umfrage „Lebenskraft 60plus“

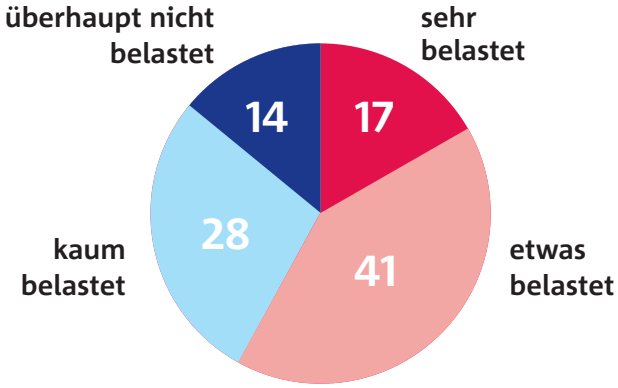
Körperliche Einschränkungen im Alter sind kein Einzelschicksal: Etwa drei von vier Erwachsenen über 60 Jahre kommen schon bei leichter Anstrengung, wie etwa beim Treppensteigen, Einkaufen oder beim Bergaufgehen, außer Atem und sind schneller erschöpft als früher. So das Ergebnis der repräsentativen forsa-Umfrage „Lebenskraft 60plus“.[1]

Die Einbußen verstärken sich mit zunehmendem Alter: Während knapp 60 Prozent der 60- bis 65-Jährigen bei sich eine Verschlechterung bemerken, sind es bei den 71- bis 75-Jährigen schon fast 80 Prozent. Doch nur wenige wissen, was die tatsächliche Ursache dafür ist. 87 Prozent schreiben es dem unausweichlichen Alterungsprozess zu und empfinden es als normal. Dagegen kommt es nur knapp 40 Prozent in den Sinn, dass es am Herz-Kreislauf-System liegen könnte. Doch genau das ist meist der Fall.

Erwachsene 60plus bemerken bei sich bei leichter körperlicher Anstrengung Verschlechterungen verglichen mit früher …



Erwachsene 60plus fühlen sich im Alltag durch ihre Beschwerden …



Denn schließlich wird das Herz-Kreislauf-System auch nicht jünger. Nicht überraschend, wenn man bedenkt, dass das Herz bis zum 60. Lebensjahr durchschnittlich 2,5 Milliarden Mal schlägt und dabei über 125 Millionen Liter Blut in den Kreislauf pumpt. Die Folge: Kurzatmigkeit, schnelle Ermüdbarkeit und/oder Herzklopfen. Beschwerden, die knapp 60 Prozent der Betroffenen als Belastung empfinden.

Aus diesem Grund möchten mehr als drei Viertel die Beschwerden in den Griff bekommen und wieder an ihre Leistungsfähigkeit und Lebenskraft von früher anknüpfen. Oft jedoch ohne Erfolg. Zwar sind einem Drittel der Betroffenen Bewegung und Gewichtsreduktion als Maßnahmen bekannt, doch in den meisten Fällen scheitert es an der konsequenten Umsetzung. Der Wunsch nach alltagstauglichen Lösungen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist deshalb groß.

[1]Die repräsentative Umfrage wurde im Juni 2012 von forsa durchgeführt. Dafür wurden 1.000 in Privathaushalten in Deutschland lebende Personen ab 60 Jahre telefonisch befragt. Angaben in Prozent.

4. Bewegung ist gut, Bewegung mit Crataegutt® fällt leichter

Ob Deutsche Herzstiftung oder Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Deutschlands Herzexperten sind sich einig: Schon leichte Lebensstilanpassungen können helfen, wenn Herz und Kreislauf „in die Jahre kommen“. Bewegung ist dabei ein Schlüsselfaktor, ganz besonders für die Gesundheit der Generation 60plus.

Wer sich regelmäßig bewegt, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und kann seine körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nachweislich verbessern. Wichtig ist dabei, dass sich Ausmaß und Menge den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen anpassen lassen. Genauso wie beim Gesundheitswandern, das die optimale Voraussetzung für ein moderates und gesundheitsförderndes Ausdauertraining bietet. Crataegutt® kann hierbei unterstützen.

Crataegutt® für Herz und Kreislauf

Crataegutt® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion. Es enthält hochwertigen, hochdosierten Weißdorn-Spezialextrakt. Dieser wird aus Blättern und Blüten sonnenverwöhnter südosteuropäischer Weißdornsträucher gewonnen. Er enthält einen besonders hohen Anteil an oligomeren Procyanidinen (OPC). Diese sind wichtig für 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.
- Es erhöht die Leistung.

In der Folge kann der gesamte Körper besser mit Sauerstoff versorgt werden, da das Blut bzw. die roten Blutkörperchen das Transportmittel für den Sauerstoff sind.

Die empfohlene Tagesdosis für den Wirkstoff liegt bei 900 mg. Sie erreichen diese Menge wenn Sie morgens und abends je eine Filmtablette Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Die positive Wirkung können Sie bei regelmäßiger Einnahme bereits nach 3-6 Wochen spüren.

Vertrauen durch Erfahrung

Crataegutt® wirkt rein pflanzlich und ist gut verträglich. Da es bereits seit Jahrzehnten angewendet wird, konnte ein großer Erfahrungsschatz zu diesem Weißdorn-Präparat gesammelt werden. Es wird zur Langzeitanwendung empfohlen. Crataegutt® kann zudem mit anderen Medikamenten eingenommen werden.

Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat. Es 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

5. In Bewegung bleiben für ein aktives Leben

Ein aktiver Lebensstil hilft, gesund zu bleiben. Dazu gehört Bewegung. Insbesondere Herz-Kreislauf-Beschwerden kann man so gezielt vorbeugen. Besonders zu empfehlen: Bewegung an der frischen Luft, vornehmlich in der Natur. Dabei gibt es nicht nur einiges zu entdecken, sondern das Sonnenlicht führt darüber hinaus zur Bildung von Vitamin D, einem wichtigen Faktor für die Herzgesundheit. Doch sich bewusst zu bewegen, wie etwa bei einer Gesundheitswanderung, ist einfacher gesagt als getan. Manchmal gibt es Phasen, in denen die Bewegung an der frischen Luft zu kurz kommt und oftmals scheitert der gute Vorsatz auch am Zeitmangel. Daher einige Tipps, wie Sie regelmäßige Bewegung ganz einfach in Ihren Alltag einbauen können:

- Treppensteigen anstatt Aufzug fahren.
- Eine oder zwei Stationen eher aus Bus oder Straßenbahn aussteigen und den Rest zu Fuß gehen.
- Machen Sie kleinere Besorgungen, z. B. zum Bäcker, mit dem Fahrrad oder zu Fuß.
- Tanzen Sie – alleine oder mit dem Partner. Denn Musik belebt Körper und Seele.
- Nach dem Feierabend mit dem Partner oder Hund spazieren gehen.

Mit diesen Tipps tragen Sie im Alltag ganz nebenbei viel zu Ihrer Herzgesundheit bei. Zusätzlich kann ein Schrittzähler helfen, das richtige Maß an körperlicher Aktivität zu finden. 10.000 Schritte pro Tag sind ideal.

Crataegutt®
mit Weißdorn-Spezialextrakt

- stärkt die Pumpkraft des Herzens
- hält die Gefäße elastisch
- für mehr Leistung

Dauerhafte Unterstützung für Herz und Kreislauf

Dosierung und Anwendung:
täglich
2 x 1 Tablette

Wirkeintritt:
nach 3-6 Wochen

Therapiedauer:
Langzeit-anwendung

Wechsel-wirkungen:
keine bekannt

Crataegutt® – pflanzliche Unterstützung für Herz und Kreislauf

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
803003917/Conz/383801/50000/0420

SCHWABE