



## **4 Tipps für Ihre Gesundheit**

APOTHEKERIN  
EVA MARIA OWESNY

### **Pflanzlicher Herzschutz**

*Bei eingeschränkter Leistungsfähigkeit des Herzens, auch „Herzschwäche“ genannt, ist eine ergänzende Behandlung mit Heilpflanzen durchaus sinnvoll.*

*Die in den Weißdornblättern und -blüten enthaltenen Wirkstoffe verbessern die Durchblutung und in der Folge auch die Sauerstoffversorgung des Pumporgans. Weißdorn kann in Form von Tees genossen werden, jedoch wird für eine bessere und gesicherte Wirkung die Einnahme von hoch dosierten Präparaten empfohlen.*

*Diese Extrakte aus Weißdornblättern mit Blüten gibt es in Form von Tabletten oder Tropfen. Da die Wirkung sehr langsam einsetzt und ein Effekt erst nach 3 bis 4 Wochen zu erwarten ist, wird die Einnahme über einen längeren Zeitraum empfohlen.*

*Wichtig für Patienten mit Herzschwäche ist außerdem eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Kalium. Natürliche Kaliumquellen sind Bananen, Soja, Pilze, grünes Gemüse und Weizenkleie. Nüsse enthalten viel Magnesium.*

*Zusätzliche und sehr wirkungsvolle Maßnahmen stellen gesunde Ernährung, Reduktion der Kochsalzzufuhr, Gewichtskontrolle, Vermeidung von Stress und eine angepasste körperliche Aktivität dar.*

*Fragen Sie in Ihrer Apotheke – wir beraten Sie gerne.*

**Bei Fragen wenden Sie sich an:  
Österreichische  
Apothekerkammer, Mag.  
pharm. Eva Maria Owesny,  
Spitalg. 31, 1091 Wien oder an:  
[beratung@apothekerkammer.at](mailto:beratung@apothekerkammer.at)**