

# FORSCHUNG medizin

## Herzschwäche



### Leichtes Ausdauertraining plus Phytotherapie ist eine ideale Kombination zur Unterstützung der Herzfunktion.

**Fit im Alltag** – Wenn die Pumpkraft des Herzens mit den Jahren nachlässt, macht sich dies oft als rasche Erschöpfbarkeit bemerkbar – typisches Zeichen: Atemnot beim Treppensteigen. Durch zahlreiche Studien sind die positiven Wirkungen regelmäßiger Bewegung auf Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gut belegt.

Das ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirkende Wandern ist besonders geeignet, „Bewegungsmuffel“ zu mehr Sport zu „verführen“.

Auch Inhaltsstoffe des Weißdorns stärken Herz und Kreislauf: Die Pflanze ist reich an bestimmten Polyphenolen (oligomere Procyanidine = OPC), die die Kontraktionskraft des Herzens erhöhen (positive Inotropie) und zugleich die Elastizität der Gefäße steigern. Beide Effekte verbessern die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung.

Ob sich die günstigen Wirkungen eines moderaten Bewegungstrainings und die einer Behandlung mit einem Weißdornspezialextrakt ergänzen, untersuchte man in einer Studie mit 133 Probanden über 45 Jahre. Die Teilnehmer hatten eine Herzinsuffizienz im Stadium II gemäß der Klassifikation der New York Heart Association (NYHA). Das ist eine Herzschwäche, die sich als leichte Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerkbar macht. Auch normale tägliche Aktivitäten können bei den Betroffenen Atemnot auslösen.

Die Versuchspersonen wurden auf zwei Studienarme aufgeteilt. Beide Gruppen führten ein individuell abgestimmtes Ausdauertraining unter Anleitung durch, aber nur in einer Gruppe nahmen die Teilnehmer zusätzlich einen Weißdornextrakt mit standardisiertem Gehalt an OPC ein. Zu Beginn und am Ende der Studie wurden alle Teilnehmer einem sorgfältigen sportmedizinischen Check unterzogen. Unter anderem untersuchte man das subjektive Belastungsempfinden sowie die Ausdauer im so genannten Zwei-Kilometer-Walking-Test.

Nach acht Wochen mit je zwei auf das individuelle Leistungsniveau abgestimmten Trainingseinheiten verbesserte sich die Fitness in beiden Studienarmen: Unter dem Ausdauertraining allein verkürzte sich die Zeit, in der die zwei Kilometer Distanz bewältigt wurden, um 8 Prozent. Probanden, die zusätzlich das Weißdornpräparat einnahmen, wurden um fast 13 Prozent schneller; beide Verbesserungen waren statistisch signifikant.

Das heißt, regelmäßige Bewegung verbessert die Leistungsfähigkeit messbar – und für die Betroffenen spürbar. Einen zusätzlichen Gewinn an Ausdauer und körperlicher Belastbarkeit bringt die gezielte Phytotherapie. ■

### QUELLE

Pressekonferenz „Schnell außer Atem? Vom Altersherz zum Alltagsherz! Gesundheitswandern und Crataegutt® geben neuen Schwung“. 16. Mai 2013, München. Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co.KG und Deutscher Wanderverband.



Sodbrennen



Magenschmerz



(Völlegefühl)

Wird der Magen dir zur Last

# Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

## Iberogast®

beruhigt die Magenerven

entspannt die Magenmuskeln

reguliert die Magenbewegung

normalisiert die Säurebildung

schützt die Magenschleimhaut



So erreichen wir Ihre Kunden:  
Anzeigen in über 60 Titeln!\*



\*Quelle: TDW2012

**Iberogast®. Zusammensetzung:** 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume - Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2 -4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Melissenblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 5,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidrogen: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit (Allergie) gegen die Wirkstoffe von Iberogast®. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 10/2010. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt. [www.iberogast.de](http://www.iberogast.de)