dorn-Spezialextrakt besserten sich bei untersuchten Personen die körperliche Belastbarkeit auf dem Fahrradergometer und die Beschwerden. Bei gestressten Patienten sanken Blutdruck und Pulsfrequenz.

Bei mässiger Herzschwäche treten Beschwerden wie Müdigkeit, Atemnot, Herzklopfen und Herzschmerzen schon bei geringen Anstrengungen auf. So kommt es schon beim Gehen im Haus oder beim Steigen einer Treppe zu Kurzatmigkeit und Erschöpfung. Bei schwerer Herzschwäche besteht die Kurzatmigkeit und Erschöpfung auch im Ruhezustand, so beim Sitzen oder Liegen. Bei diesen Patienten und auch bei Patienten mit Bluthochdruck müssen höhere Extraktdosen eingesetzt werden. Dies sollte jedoch nur unter ärztlicher Kontrolle geschehen.

Hauptursache für die Entstehung einer Herzschwäche ist eine Verkalkung der Herzkranzgefässe aufgrund eines schlecht eingestellten Bluthochdrucks, einer Fettstoff-

wechselstörung oder einer Zuckerkrankheit. Andere Ursachen sind Erkrankungen des Herzens wie eine Entzündung,

ein Infarkt, unregelmässiger Herzschlag, Erkrankungen der Herzklappen, der Lunge, des Herzbeutels, eine Überfunktion der Schilddrüse, Nierenerkrankungen und angeborene Herzfehler. Auslöser sind chronische Organerkrankungen, ein chronisch hoher Alkoholkonsum, Übergewicht, Rauchen und Bewegungsmangel.

Der Hausarzt kann durch Abhören von Lunge und Herz, Blutdruckmessung, Untersuchung auf Wasseransammlungen in Beinen und im Bauchraum erkennen, ob es sich um eine Schwäche des linken oder rechten Herzens handelt. Eine Röntgenuntersuchung des Brustkorbs zeigt bei Herzschwäche ein vergrössertes Herz. Mit einer Herz-Ultraschalluntersuchung können die Strukturen der Herzwände und der Herzklappen sowie deren Bewegungsabläufe sichtbar gemacht werden. So können die Wanddicke der Herzvorhöfe und der Herzkammern, die Grösse der Herzinnenräume und des gesamten Herzens, sowie die Auswurfleistung des Herzens bestimmt werden.

Im Elektrokardiogramm werden ein durchgemachter Herzinfarkt, Herzschlagunregelmässigkeiten und Durchblutungsstörungen erkannt. Bei der Herzkatheter-Untersuchung wird die Verkalkung der Herzkranzgefässe sichtbar. Mittels einer Blutuntersuchung können Organschäden, eine Fettstoffwechselstörung, eine Zuckerkrankheit und gewisse Herzerkrankungen erkannt werden. Zur Behandlung nervöser Herzbeschwerden und allgemeiner Kreislaufbeschwerden eig-

net sich beispielsweise ein Tee aus getrockneten Weissdornblüten und Weissdornblättern oder aus Weissdorn-

beeren. Bei einer beginnenden Herzschwäche mit ihren typischen Beschwerden wie rasche Ermüdbarkeit, Kurzatmigkeit, Beklemmungsgefühl und Wasseransammlungen in den Beinen sollte ein Spezialextrakt aus dem Weissdorn zum Einsatz kommen. Die Dauer der Behandlung ist nicht begrenzt.

Bessern sich die Beschwerden nicht und bestehen nach sechs Wochen immer noch Wasseransammlungen in den Beinen oder Atemnot, sollte auf ein synthetisches Medikament umgestellt werden. Bei anhaltenden

Schmerzen in der Herzgegend oder bei Schmerzen, die in die linke Schulter ausstrahlen, sollte eine EKG-Untersuchung (eventuell unter Belastung) und eine Funktionsdiagnostik der Herzkranzgefässe durchgeführt werden, um das Ausmass der Herzerkrankung zu erkennen und entsprechende Massnahmen einleiten zu können. Diese Massnahmen sind notwendig, damit das Herz nicht chronisch überlastet wird und seine Arbeit einstellt. Eventuell lassen sich dann durch eine ergänzende Behandlung mit Weissdorn-Spezialextrakt synthetische Medikamente einsparen.

Herzschwäche ist eine chronische Erkrankung, die sich nur in Ausnahmefällen zurückbildet. Deshalb sollte man ein regelmässiges und gesundes Leben führen und folgende Punkte beachten:

- Nicht übermässig Flüssigkeit trinken (maximal 1,5 bis zwei Liter pro Tag), um dem Herzmuskel die Pumparbeit zu erleichtern.
- Nicht mehr als zehn Gramm Kochsalz pro Tag zuführen.
- Auf Rauchen und Alkohol verzichten.
- Regelmässig Spaziergänge machen oder Radfahren, ohne sich körperlich zu überfordern.
- Eine Entspannungstherapie erlernen, um mit Stress-Situationen umgehen zu können.
- Täglich das Gewicht kontrollieren, um Wassereinlagerungen zu erkennen.
- Regelmässig die verordneten Medikamente einnehmen.
- Regelmässig Kontrolluntersuchungen beim Hausarzt durchführen lassen.

ANZEIGE.



Wenn die Leistung des

Herzens nachlässt

Die Wohlfühlbäder vom Bäder-Fachmann!

Ihre Vorteile:

Barierefrei, Fugenlos und Rutschfest. Planung, Lieferung und Montage aus einer Hand – von Grischa.

Achtung Zweitwohnungsbesitzer:

Sorgloses Umbaupaket! Durch unsere langjährigen Mitarbeiter wird Ihr Bad/ Dusche während Ihrer Abwesenheit renoviert. Bei Ihren nächsten Ferien strahlt Ihr Bad bereits in neuem Glanz.



Weststrasse 9 | CH-7205 Zizers Tel.: 0041 (0) 81 302 48 09