

Unsere Tipps für ein starkes Herz und einen gesunden Kreislauf:

1. Werden Sie selbst zum besten Freund für Ihr Herz. Informieren Sie sich, fragen Sie Ihren Arzt, was Sie persönlich interessiert. Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck - Ihr Arzt oder Apotheker hilft Ihnen gern.
2. Das Herz ist ein starkes aber auch sensibles Organ. Stärken Sie es, bei nachlassender Leistungsfähigkeit mit spezieller Pflanzenkraft- Weissdorn für das Herz- **Crataegutt novo 450 mg**
3. Unser spezieller Zell-Energie-Tipp, der Ihr Herz höher hüpfen lässt: Ihre Zellen erhalten Nahrung und pure Energie durch Coenzym Q10- **Sanomit Q10** (1 x täglich 12 Tropfen).
4. Erfreuen Sie Ihr Herz mit Frische von Innen! Achten Sie auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit natürlichem Vitamingenuss durch täglich frisches Obst und Gemüse. Vitamin B ist ein echter Herzfreund. Versorgen Sie Ihr Herz reichlich damit: **Vitamin B Komplex ratio** 2 x 1 Kps. pro Tag;
5. Unsere Empfehlung für eine bessere Durchblutung: **Gingium Intens 120mg**
6. Frische Luft kombiniert mit Bewegung, die Ihnen Freude bereitet, wie Radfahren, Ballspiele, Schwimmen, Wandern, leichtes Joggen, Yoga, Treppe statt Lift, hält Sie und Ihr Herz in Schwung. Aber Achtung: Ihr Herz braucht statt Hochleistungssport viel mehr den Spaß an der Freude!
7. Als zentrales Organ sorgt das Herz dafür, dass unser Lebenssaft kräftig strömt und fließt. Negativer Stress verengt und staut den Fluss, was den Druck erhöht. Identifizieren Sie die negativen Stressfaktoren in Ihrem Leben, geben Sie ihnen keine Chance mehr und sorgen Sie herz- und selbstbewusst für Ihr persönlich gut bekömmliches Lebenstempo.
8. Falls Sie noch keine kennen, erlernen Sie eine Entspannungsmethode - Yoga, Atem-Wahrnehmung, Qi Gong, Meditation, Tai Chi, Progressive Muskelentspannung etc. - und staunen Sie, wie Sie Ihren Kreislauf energetisch ausbalancieren können.
9. Falls Sie rauchen, sich ein Herz fassen und aufhören wollen, haben wir für Sie hilfreiche Informationen... Raucherentwöhnung
10. Herz ist Trumpf: Schenken Sie Ihrem Herz öfter mal Ihre Aufmerksamkeit: spüren Sie in seinem feinen Pochen Ihre Lebendigkeit, hören Sie auf seine inneren Botschaften und tun Sie immer öfter, was Ihr Herz wirklich begehrt.

Herz - Info kurz und kompakt:

- Das Herz des Menschen ist die Mitte der Welt. Hildegard von Bingen
- Unser Herz ist ein etwa faustgroßer Hohlmuskel, der in eine linke und eine rechte Hälfte geteilt ist, die jeweils aus einem kleineren Vorhof und einer größeren Kammer bestehen. Zwischen den Vorhöfen und Kammern sowie den Kammern und den großen Gefäßen befinden sich besondere Verschlusseinrichtungen, die Herzklappen. Sie sorgen dafür, dass das Blut nur in eine Richtung strömt und kein Rückfluss möglich ist.
- Das Herz hält unser Blut und mit ihm alle für die Versorgung unseres Körpers notwendigen Stoffe in Bewegung.
- Das Herz ist ein leistungsstarkes Organ: Es schlägt in Ruhe ca. 70 mal in der Minute und befördert mit jedem Herzschlag etwa 80 ml Blut - das ist ein ganzer Tanklastzug im Laufe eines Tages.
- Herz- und Kreislauferkrankungen gehören zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten.
- Übergewicht, falsche Ernährung, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Diabetes, Stress, Bewegungsmangel belasten das Herz. Je mehr dieser Risikofaktoren vorliegen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, am Herzen zu erkranken.
- Die meisten Risikofaktoren entstehen erst auf Grund einer ungesunden Lebensweise, d. h. wir haben unser persönliches Herzerkrankungsrisiko weitgehend selbst in der Hand!
- Man sieht nur mit dem Herzen gut. St. Exupery. Das Herz gilt seit jeher im übertragenen Sinne als das Organ der Liebe, der Weisheit, der Mitte, " der Stärke, des Vertrauens: Im Volksmund ist dieses Wissen noch reichlich vorhanden: "Hand auf's Herz" und wir verbinden uns mit unserer tieferen Wahrheit. Wenn wir uns "etwas zu Herzen nehmen", dann ist es von wesentlicher Bedeutung für unser Leben; wenn wir uns ein Herz fassen", dann bewegen wir mit Mut etwas, was uns wirklich "am Herzen liegt". Entscheidungen im Leben vom Herzen aus zu treffen, entspricht unserem Herzen und kann zu einer Lebensweise führen, die für dieses in unserer Zeit so geschundenen Organ bekömmlicher sind.