

# Bluthochdruck

Patienten - Ratgeber



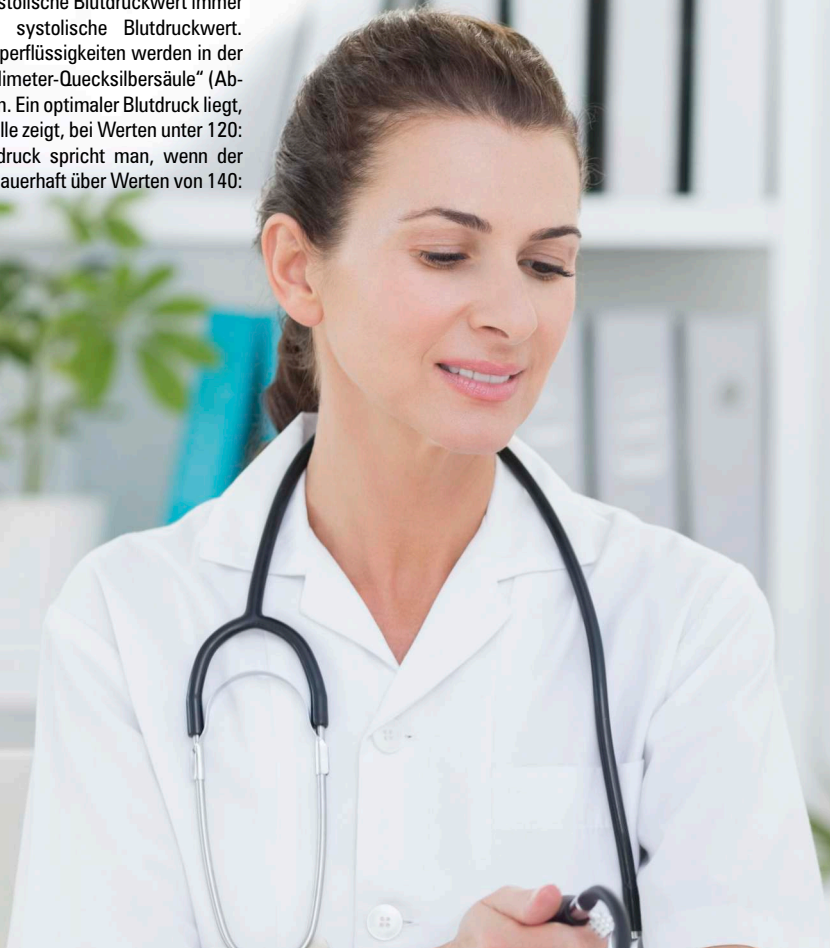
Unser Blutgefäßsystem besteht aus zwei ineinander übergehenden Systemen: den Arterien, die sauerstoffreiches Blut vom Herzen zu den Organen und Geweben hintransportieren, und den Venen, die sauerstoffarmes Blut von dort wieder zurück zum Herzen führen. Hoher Blutdruck ist ein Krankheitsbild, das sich im arteriellen - also dem hinführenden Teil des Blutgefäßsystems - abspielt, weshalb die Erkrankung auch mit dem medizinischen Fachbegriff arterielle Hypertonie bezeichnet wird. Das Wort leitet sich vom altgriechischen „hyper“ - über und „tonos“ - Spannung ab.

Wenn das Herz sauerstoffreiches Blut in die Peripherie pumpt, gibt es während dieser Aktion zwei verschiedene Druckverhältnisse im arteriellen System: die Systole und die Diastole. Die **Systole** - das Zusammenziehen - bezeichnet den Druck, der in den Arterien herrscht, wenn sich das Herz kontrahiert und das Blut aus den Herzkammern heraus- und in die Arterien hineinpresst. Die **Diastole** - das Erschlaffen - ist die Entspannungsphase des Herzens, während der auch der Druck in den Arterien wieder abfällt. In dieser Phase füllt sich das Herz mit dem zurückströmenden Blut aus den Venen wieder auf. Deshalb ist der zweite, diastolische Blutdruckwert immer niedriger als der erste, systolische Blutdruckwert. Druckverhältnisse von Körperflüssigkeiten werden in der Medizin in der Einheit „Millimeter-Quecksilbersäule“ (Abkürzung: mmHg) gemessen. Ein optimaler Blutdruck liegt, wie die nachfolgende Tabelle zeigt, bei Werten unter 120: 80 mmHg. Von Bluthochdruck spricht man, wenn der Blutdruck in den Arterien dauerhaft über Werten von 140: 90 mmHg liegt.

# Was ist Bluthochdruck?

	Systolischer Blutdruck*	Diastolischer Blutdruck*
optimaler Blutdruck	< 120	< 80
normaler Blutdruck	120-129	80-84
hoch-normaler Blutdruck	130-139	85-89
milde Hypertonie (I)	140-159	90-99
mittlere Hypertonie (II)	160-179	100-109
schwere Hypertonie (III)	> 180	> 110
isolierte syst. Hypertonie	> 140	< 90

\*Blutdruckwerte in mmHg



# Woran erkenne ich Bluthochdruck?

Bluthochdruck ist ein tückisches Krankheitsbild, denn es macht lange Zeit keine Beschwerden. Weil der hohe Blutdruck im Anfangsstadium keine Symptome zeigt, ist seine Diagnose häufig ein Zufallsbefund während der Routineuntersuchung. Schreitet die Erkrankung unerkannt oder unbehandelt fort, können folgende Anzeichen ein Hinweis auf arterielle Hypertonie sein:

- Kopfschmerzen nach dem Aufwachen, die sich durch Höherstellen des Kopfendes bessern
- Schwindel und Sehstörungen (Augenflimmern)
- Ohrensausen, Gleichgewichtsstörungen
- Übelkeit
- Neigung zu Nasenbluten
- chronische Müdigkeit, Gefühl des Erschöpftseins, Schlafstörungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen

- Kurzatmigkeit bei körperlicher Belastung
- ziehende Schmerzen in der linken Brust
- häufiger auftretendes Durstgefühl, häufiger Drang zum Wasserlassen
- verstärkte Neigung zum Schwitzen bei leichter Anstrengung
- häufige Rötung des Kopfes, vor allem bei körperlicher Belastung

Im Anfangsstadium tritt eine Hypertonie meist nur belastungsabhängig auf - hier spricht man von labilem Bluthochdruck - und normalisiert sich im Ruhezustand aber wieder. Mit der Zeit sind die Blutdruckwerte dauerhaft erhöht: die labile entwickelt sich zur stabilen Hypertonie. Die Krankheit fördert die Entwicklung von Arteriosklerose (Gefäßverkalkung): Durch den zu hohen Druck in den Arterien kommt es zu Rissen in den Gefäßinnenwänden, die das vorbeiströmende Blut quasi flicht, indem es Fett und Kalk in die Risse einlagert. Dadurch verringert sich allerdings die Gefäßelastizität und damit die Fähigkeit der Arterien, ihre Wände für die Blutwelle zu dehnen, was eine weitere Blutdruckerhöhung zur Folge hat - ein Teufelskreis entsteht.

Beschleunigt wird dieser Prozess, wenn sich zum Bluthochdruck ein starkes Übergewicht, Diabetes und chronisch erhöhte Blutfettwerte zugesellen. Dann besteht eine signifikant erhöhte Gefahr, eine lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Bluthochdruck ist die häufigste Ursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Er wird daher oft als „silent killer“ bezeichnet, denn die arterielle Hypertonie ist nach Angaben der Deutschen Hochdruckliga für etwa 45 % der Todesfälle bei Männern und 50 % der Todesfälle bei Frauen mitverantwortlich.



Für die Entwicklung einer arteriellen Hypertonie können verschiedene Krankheiten des Hormonsystems, der Nieren oder des Herz-Kreislauf-Systems verantwortlich sein. Auch manche Medikamente können eine Hypertonie als Nebenwirkung erzeugen, wie z. B. die Pille, Kortisonpräparate oder einige Schmerzmittel. Die Medizin spricht dann von einer sekundären Hypertonie, das heißt, der Blutdruck ist die Folge und das Symptom einer anderen Grunderkrankung oder eines Medikaments.

In etwa 90 % der Fälle liegt allerdings keine erkennbare andere Ursache vor, sondern die Hypertonie entwickelt sich „idiopathisch“ als sog. primäre Hypertonie.

Für die Entwicklung eines Bluthochdrucks gibt es manchmal genetische Ursachen, also eine familiäre Veranlagung. Oft litten schon die Eltern oder Großeltern unter hohem Blutdruck. Weitaus entscheidender ist jedoch der Lebensstil: Übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, chronischer Stress und das starke Salzen von Speisen begünstigen das Krankheitsbild ebenso wie übermäßiges Essen und damit einhergehende Folgen wie Fettleibigkeit sowie chronisch zu hohe Zucker-, Cholesterin- und Triglyceridwerte im Blut.

### **Bluthochdruck: Psychische Ursachen?**

Bei nicht wenigen Bluthochdruck-Patienten mit primärer Hypertonie sind weder eine familiäre Veranlagung noch eine Arteriosklerose oder andere Faktoren erkennbar, die das Entstehen eines Bluthochdrucks erklären könnten. Bei ihnen ist der hohe Blutdruck häufig psychogen, also durch einen bewussten oder auch unbewussten psychischen Stress entstanden. Der psychogen Hochdruckkranke ist oft ein Mensch, der sozial gut angepasst ist, aber gewissermaßen auf einem „Pulverfass“ sitzt. Die Stressfaktoren, die bei ihm im Laufe von Monaten oder Jahren zu einer schleichenden und irgendwann chronisch gewordenen Blutdruckerhöhung geführt haben, können ganz unterschiedliche sein.

# Ursachen für Bluthochdruck?

Oftmals wurde der Hochdruckpatient in seiner Kindheit einer strengen Erziehung ausgesetzt, und seine kindliche Lebhaftigkeit und Aggression ist von Eltern und Erziehern stark eingebremst worden. Nicht selten wurden die Eltern vom Kind als dominant, leistungsfordernd und hart empfunden, was bei so erzeugten Kindern über Jahrzehnte die Angst nach sich zieht, zu versagen und erwartete Leistungen nicht erbringen zu können. Dieses Muster setzt Betroffene oft ein Leben lang unter Druck - der Weg zur körperlichen Manifestierung im Sinne der Entwicklung eines Bluthochdrucks ist dann nicht mehr weit. Situationen im Privat- oder Berufsleben, die mit dem Thema des Versagens in Verbindung gebracht werden, können die Entwicklung oder Verstärkung einer arteriellen Hypertonie fördern. Dazu zählen beispielsweise eine Partnerschaft, in der die eigenen Gefühle wenig Verständnis finden, Schwierigkeiten mit pubertierenden Kindern, eine Scheidung oder ein Todesfall, scheinbar unlösbare Konflikte mit Familienangehörigen und Arbeitskollegen, chronische berufliche Überlastung, Arbeitslosigkeit oder die Angst vor einem sozialen Abstieg. Manche Hochdruckpatienten leben ein Leben, das permanent kurz vor der Explosion zu stehen scheint, leiden unter einer als ungerecht empfundenen Autorität, z. B. von Vorgesetzten, oder befinden sich in Familie und Beruf in psychischen Abhängigkeiten, die bei ihnen zu einer ständig gehemmten Aggressivität führen. Diese Situationen auszuhalten, verlangt ihnen oftmals eine übermäßige Selbstbeherrschung ab, die irgendwann auf den Blutdruck schlägt.

Die meisten Bluthochdruckpatienten können enorm davon profitieren, wenn sie sich zusätzlich zur notwendigen medikamentösen Therapie für eine psychotherapeutische Gesprächstherapie entscheiden. Das Aussprechen von Gefühlen, die lange verdrängt und nicht bewusst gemacht wurden, sowie das Erarbeiten von Konfliktlösungsstrategien zusammen mit dem Therapeuten können, einem Menschen enorm viel seelischen Druck nehmen - und dann gehen oftmals auch die erhöhten Blutdruckwerte deutlich zurück.

Hinweis: Zur Diagnosestellung, Klärung individueller Ursachen sowie erforderlicher Behandlungsmaßnahmen sollte ein Therapeut aufgesucht werden.



# Was Sie selbst tun können

## Mistel: eine Heilpflanze zur Senkung des Blutdrucks

Die schon bei den Kelten hoch geschätzte Mistel, botanisch *Viscum album L.* genannt, ist in Europa und Asien heimisch und wächst bevorzugt auf Laubbäumen, ausgenommen der Buche. Die blutdrucksenkenden Wirkungen und die Wirksamkeit dieser Pflanze bei Bluthochdruck sind seit vielen Jahren in Studien wissenschaftlich nachgewiesen. Ein Mistelpräparat regt den Parasympathikus-Nerv an und erweitert so die Blutgefäße, was unmittelbar blutdrucksenkend wirkt. Bewährte Einsatzgebiete sind alle Formen der Hypertonie sowie hochdruckbedingte Folgebeschwerden wie Schwindelgefühle, Blutandrang zum Kopf und Kopfschmerzen.

Die Mistel gilt als eine gut verträgliche Heilpflanze. Sie ist ein zuverlässig wirkendes Langzeittherapeutikum, vor allem bei der Einnahme als Mistel-Urtinktur, die ohne bekannte Nebenwirkungen ist. Leichte bis milde Hypertonien reagieren ausgesprochen positiv auf Mistel. Bei Werten von bis zu 160 mmHg systolisch und 95-100 mmHg diastolisch lassen sich durchaus Blutdrucksenkungen von zehn bis zwanzig Prozent erreichen.

Ein gut geeignetes Arzneimittel für die Akut- wie auch für die Langzeitbehandlung des Bluthochdrucks ist das Präparat **Coragil®**. Hierbei handelt es sich um eine Mistel-Urtinktur, die bei akuten Beschwerden bis zu 12 mal täglich mit stündlich 5-10 Tropfen dosiert wird. Zur kurmäßigen, längerfristigen Therapie nimmt man 3-4 mal täglich 5-10 Tropfen pur auf die Zunge oder in etwas Wasser ein. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten, inwieweit Sie **Coragil®** ergänzend oder als Ersatz für Ihr bisheriges Medikament gegen Bluthochdruck einnehmen können.

## Tipps zum Abbau von Übergewicht

Fettleibigkeit wirkt sich verstärkend auf Bluthochdruck aus. Für den Hochdruckpatienten ist es daher essentiell wichtig, sein Körpergewicht in Richtung Normalgewicht zu reduzieren. Für die Berechnung von Übergewicht gibt es eine einfache Formel: der Körper-Massen-Index, engl. Body-Mass-Index (BMI). Er wird berechnet, indem man das Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat der Körpergröße in Meter teilt (kg/m<sup>2</sup>).

*Ein Beispiel: Eine Frau von 1,71 m Körpergröße wiegt 58 kg. Ihr BMI bemisst sich nach der Formel  $58 \text{ durch } 1,71 \times 1,71$ , also  $58 \text{ durch } 2,92 = \text{ein BMI von } 19,9$ .*

Um zu beurteilen, ob es sich dabei um ein Unter-, Normal- oder Übergewicht handelt, orientiert man sich an folgender Tabelle:

Untergewicht	BMI unter 19
Normalgewicht	BMI zwischen 19 und 25
Übergewicht	BMI zwischen 25 und 30
Fettleibigkeit	BMI über 30

Der tatsächliche tägliche Energiebedarf lässt sich ebenfalls einfach berechnen. Er setzt sich zusammen aus Grundumsatz und Leistungsumsatz. Unter Grundumsatz versteht man die Energiemenge, die ein Organismus in Ruheposition verbraucht. Selbst wenn der Mensch nichts tut, verbraucht er Energie. Allein dadurch, dass man atmet, das Herz schlägt und die Muskeln ihre Spannung aufrechterhalten, werden in jeder Sekunde Kalorien verbrannt. Der Grundumsatz ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich: Bei Frauen, älteren Menschen und Personen mit wenig Muskelmasse und langsamem Stoffwechsel ist er eher niedrig, bei Kindern, Männern und muskulösen Personen etwas höher.



*Grundumsatz: Für Erwachsene gilt die Faustregel: Eine Kilokalorie pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde. Für einen Mann von 80 kg wären das  $1 \times 80 \times 24 = 1920$  Kalorien/Tag.*

Besorgen Sie sich eine Kalorientabelle und informieren Sie sich über den Kaloriengehalt der Lebensmittel, die Sie täglich verzehren. Krankenkassen bieten auf ihren Homepages sog. „Kalorienbedarfsrechner“ an. Mit ihrer Hilfe lässt sich der Energieverbrauch Ihrer häufig ausgeübten Tätigkeiten berechnen, den Sie zu Ihrem Grundumsatz addieren können. Wenn Sie sich ein wenig mit dem Kaloriengehalt von Nahrungsmitteln und Ihrem tatsächlichen täglichen Kalorienverbrauch beschäftigen, wird es Ihnen erheblich leichter fallen, Ihr Gewicht langsam, aber kontinuierlich in den Bereich des Normalgewichts zu bringen. Das entlastet den Blutdruck erheblich und beugt sowohl einer Diabeteserkrankung als auch einer Arteriosklerose vor.

Essen Sie langsam und kauen Sie gut! Das Sättigungsgefühl stellt sich dann früher ein und die Nahrung wird insgesamt bekömmlicher. Richten Sie das Essen appetitlich an: Auch das Auge will sich erfreuen.

Legen Sie sich – am besten täglich, aber mindestens 3 x 30 Minuten pro Woche – ein Bewegungsprogramm zu. Am besten sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Nordic Walking und Radfahren. Sprechen Sie zuvor mit Ihrem Therapeuten, welche Sportart für Sie besonders gut geeignet ist und mit welcher Intensität Sie diese ausüben können. Ein Ausdauertraining baut Adrenalin ab und wirkt so blutdrucksenkend!

Versuchen Sie Heißhungerattacken durch kalorienarme Zwischenmahlzeiten (Apfel, rohe Möhre oder ähnliches) abzufangen. Gehen Sie niemals mit hungrigem Magen einkaufen! Machen Sie sich vorher eine Einkaufsliste und kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen. Machen Sie einen Bogen um Lebensmittel, die reich an Kochsalz, Fett und Zucker sind.

#### **Faustregel:**

Naturbelassene Nahrungsmittel bevorzugen, industriell verarbeitete reduzieren!

#### **Beispiele:**

- Kartoffeln statt Pommes frites oder Chips
- Quark und Joghurt statt Sahne und fette Käsesorten
- mageren Putenschinken statt fetter Leberwurst
- Olivenöl statt Schmalz oder Mayonnaise
- Frischobst statt Konserven oder Süßigkeiten
- Frische Kräuter statt Fertigsoßen
- Tee und Mineralwasser statt Alkohol und Limonaden

# Ernährungs- und Lebensgewohnheiten

Apfelessig unterstützt den Fettabbau, stimuliert den Stoffwechsel, fördert die Verdauung und führt zu einem schnelleren Sättigungsgefühl. Anstelle von Kochsalz verwendet, wirkt er leicht entwässernd und damit blutdruckreduzierend. Bewährt hat sich ein Schuss mit Honig vermischter Apfelessig in einem Glas Wasser, eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit getrunken. Das Hungergefühl wird gesenkt und der Sättigungsgrad angehoben.

#### **Mit dem Rauchen aufhören: Tipps zur Nikotinentwöhnung**

Nikotin treibt den Blutdruck in die Höhe, und Rauchen ist eine der häufigsten Ursachen für Hypertonie, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall! Wer seinen Nikotinkonsum deshalb nicht irgendwann im wörtlichen Sinne „mit dem Leben bezahlen“ will, sollte besser heute als morgen das Rauchen an den Nagel hängen.

Dass es vielen Rauchern enorm schwer fällt, von der Zigarette loszukommen, hat im Wesentlichen zwei Gründe: Da ist zum einen die körperliche Abhängigkeit von der Substanz Nikotin. Wenn der Körper einmal daran gewöhnt ist, verlangt er sogleich wieder danach, sobald der Nikotinspiegel absinkt. Es dauert nach der berühmten „letzten Zigarette“ viele Tage und Wochen, bis das körperliche Bedürfnis nach Nikotin allmählich nachlässt. Ohne den entschlossenen Einsatz von Willenskraft und Disziplin werden Raucher deshalb immer wieder rückfällig.



Eine zweite Ursache, die fast noch schwerer wiegt, ist seelischer Natur: Wer viele Jahre geraucht hat und plötzlich darauf verzichtet, wird auf einmal mit Gefühlen von psychischer Instabilität konfrontiert, die ihn bisher Tag für Tag zur Zigarette greifen ließen. Wenn die Zigarette als Ersatzbefriedigung wegfällt, fühlen sich viele Ex-Raucher von Menschen und von Situationen überfordert und sind auch deshalb stark rückfallgefährdet. Eine Verhaltens- oder Psychotherapie kann helfen, die eigene Lebenssituation besser zu verstehen und andere, gesündere Wege zu psychischer Erfüllung zu finden. Wer mit dem Rauchen aufhört, wird mit einer besseren Gesundheit und höherer Lebenserwartung belohnt. Nach fünfzehn rauchfreien Jahren ist das Lungenkrebsrisiko wieder so niedrig wie bei Nichtrauchern. Die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, reduziert sich schon nach wenigen Jahren. Husten, verstärktes Schwitzen, fettige Haut und Geschmacksstörungen gehen sogar innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen zurück.

In der ersten Zeit kann man den Drang zur Zigarette mit zuckerfreien Kaugummis, Pfefferminzbonbons, Lakritzen oder sauren Drops „unterwandern“. Spezielle Raucherkaugummis enthalten Nikotin in unterschiedlich hoher Dosierung. Diese Dosis wird nach und nach immer mehr verringert, so dass der Körper vom Nikotin allmählich entwöhnt wird. Ähnlich funktionieren Nikotin-Pflaster.

Aus der Naturheilkunde hat sich für die ersten Wochen und Monate nach der letzten Zigarette eine Urtinktur von *Avena sativa* (Hafer) bewährt (3 x 5 Tropfen pro Tag). Hafer ist eine wertvolle Arzneipflanze für Menschen, die sich schwer tun, ihre psychische Stabilität zu wahren.

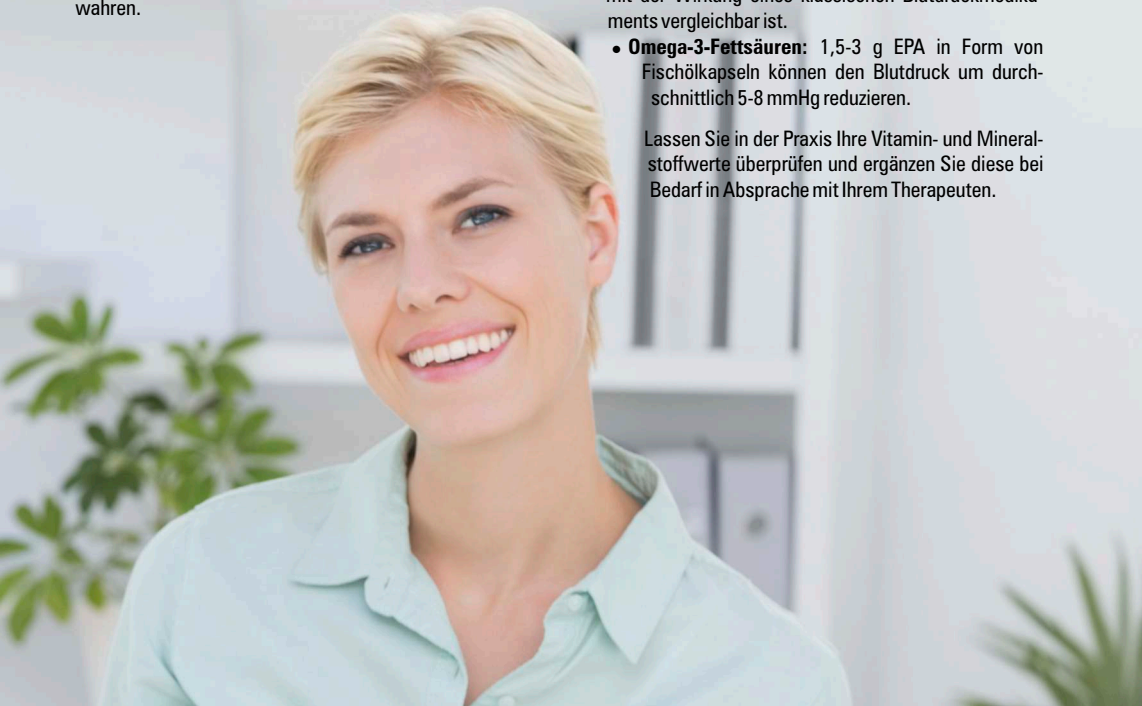
Ihnen gibt eine Hafertinktur die Kraft, in Belastungssituationen schneller zur inneren Mitte zurückzufinden. Hafer ist eine ideale Heilpflanze zur Unterstützung der Raucherentwöhnung, aber auch zur naturheilkundlichen Begleittherapie beim Alkohol- und Drogenentzug.

### **Vitamine und Mineralstoffe mit blutdrucksenkender Wirkung**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, bei arterieller Hypertonie auf eine ausreichende tägliche Versorgung mit folgenden Nährstoffen zu achten:

- **Vitamin C:** 0,5-1 g kann den Blutdruck um 7/4 mmHg absenken.
- **Vitamin D:** Kann, sofern ein Mangel vorliegt und dieser durch Supplementierung behoben wird, den Blutdruck ebenfalls um ca. 4 mmHg reduzieren.
- **Magnesium:** 300-600 mg wirken entspannend und erweiternd auf die Muskulatur der Gefäßwände und reduzieren darüber den Blutdruck.
- **Kalium:** Reduziert das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt, die Blutwerte müssen aber regelmäßig überprüft werden. Lassen Sie beim Hausarzt Ihre Kaliumwerte messen und besprechen Sie mit ihm eine eventuell notwendige Ergänzungstherapie.
- **Folsäure:** Eine gute Folsäureversorgung (0,6-0,8 mg/Tag) reduziert das Hypertonierisiko.
- **L-Arginin:** 4-10 g wirken blutgefäßerweiternd und damit blutdrucksenkend.
- **Taurin:** 6 g können den Blutdruck um 9/4 mmHg senken.
- **Coenzym Q10:** Eine Gabe von 90-150 mg senkt einen hohen Blutdruck um durchschnittlich 15/9 mmHg, was mit der Wirkung eines klassischen Blutdruckmedikaments vergleichbar ist.
- **Omega-3-Fettsäuren:** 1,5-3 g EPA in Form von Fischölkapseln können den Blutdruck um durchschnittlich 5-8 mmHg reduzieren.

Lassen Sie in der Praxis Ihre Vitamin- und Mineralstoffwerte überprüfen und ergänzen Sie diese bei Bedarf in Absprache mit Ihrem Therapeuten.



# Weitere Maßnahmen

## Massageöl-Mischung

10 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 2 Tropfen ätherisches Majoranöl, 5 Tropfen ätherisches Zedernöl und 1 Tropfen ätherisches Rosenöl in 50 ml fettes Basisöl mischen: diese Mischung morgens nach dem Duschen einmassieren, in Fällen nächtlichen hohen Blutdrucks am Abend ein weiteres Mal anwenden.

## Duftlampe zur Entspannung

1 Tropfen ätherisches Melissenöl, 1 Tropfen ätherisches Öl von Muskatellersalbei, 5 Tropfen ätherisches Zypressenöl, 2 Tropfen ätherisches Kamillenöl, 4 Tropfen ätherisches Lavendelöl zwei bis drei Mal täglich in die Duftlampe geben, je nach Raumgröße.

**Saunabesuche und heiße Bäder sollten bei hohem Blutdruck gemieden werden**, da sie den Blutdruck zusätzlich in die Höhe treiben. Wichtig hingegen sind ein ausreichender Nachtschlaf und ein Mittagsschläfchen, wann immer es möglich ist. Schlafen ist ein erstrangiges Entspannungsmittel – und zwar auch und ganz besonders für Herz und Gefäße!

## Coragil®



- enthält 100% Mistel (*Viscum album*) Urtinktur
- Evidenz für die Wirksamkeit von Mistel zur Blutdrucksenkung durch Studien gesichert
- reguliert den Blutdruck ohne diesen zu weit abzusenken
- in frühen Stadien der Hypertonie als Alternative oder Ergänzung zu chem.-synth. Blutdrucksenkern
- keine Nebenwirkungen wie Husten oder Harndrang bekannt
- frei von Gluten, Gelatine, Lactose und Konservierungsmitteln

**Anwendungsgebiete:** Niedriger Blutdruck und Begleittherapie bei hohem Blutdruck; Schwindelgefühl; unterstützende Behandlung bei Beklemmungsgefühl in der Herzgegend (Angina pectoris) und Herzrhythmusstörungen. Verschleißerkrankungen der Gelenke. Die Anwendung des Arzneimittels bei Bluthochdruck, Herzkranzgefäßerkrankungen oder Herzrhythmusstörungen sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht die vom Arzt diesbezüglich verordneten Arzneimittel. Bei Schmerzen in der Herzgegend, die in die Arme, den Oberbauch oder in die Halsgegend ausstrahlen können oder bei Atemnot ist eine ärztliche Abklärung dringend erforderlich. **Warnhinweis:** Enthält 50,6 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Steierl-  
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48  
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0  
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: [info@steierl.de](mailto:info@steierl.de)  
Internet: [www.steierl.de](http://www.steierl.de)

 **Wirksame  
Naturarznei**