

# **In dieser Ausgabe**

## **Ursachen und Vorbeugung**

Nicht nur Medikamente stärken Ihr Herz: Vitalstoffe und Sport sind unverzichtbar . . . . . 1

## **Diagnose und Behandlung**

Welche Wirkstoffe Ihr Herz am besten entlasten . . . . . 4

## **Naturheilverfahren**

Weißdorn, Akupunktur und Güsse verbessern die Schlagkraft auf die sanfte Art . . . . . 6

## **Vitalstoffe und Ernährung**

Warum Ihr Herz jetzt besonders viel Coenzym Q<sub>10</sub>, Kreatin und Fischöl braucht . . . . . 8

## **Bewegung**

Zwei Drittel weniger Todesfälle: Sport hilft Ihrem Herzen auf die Sprünge . . . . . 10

## **Neue Therapien**

Hoffnung für schwache Herzen: Stimulatoren, „Stützstrümpfe“ und Stammzellen . . . . . 12