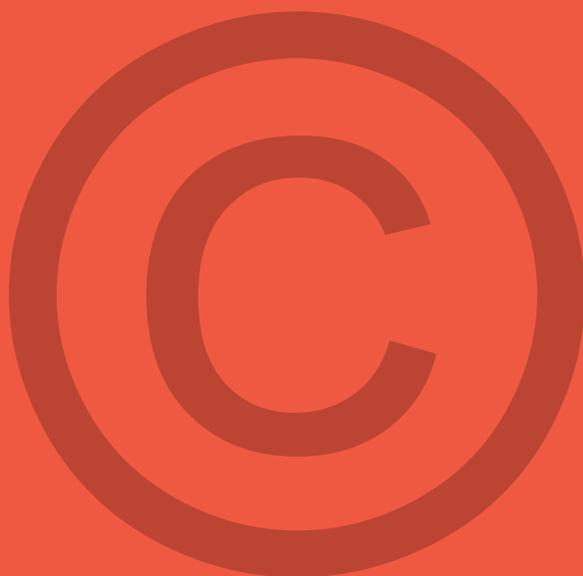




BURGERSTEIN
FOUNDATION
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH



Pflanzenstoffe und Mikronährstoffe fürs Herz.



INHALT

Wissenswertes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen	4
Pflanzenstoffe fürs Herz	7
Schwarzer-Knoblauch-Extrakt bei Beschwerden im zunehmenden Alter	7
Natürlicher Oliven-Extrakt mit Hydroxytyrosol	10
Mikronährstoffe, die das Herz begehrt	12
Coenzym Q10	12
Selen in Kombination mit Coenzym Q10	12
Omega-3-Fettsäuren	13
Vitamin K2	15
Vitamin B1	16
Fazit	16
10 Tipps für die Herzgesundheit	17

Das Herz ist täglich rund um die Uhr gefordert. Pausenlos pumpt das faustgrosse Organ Blut durch die Blutbahnen und versorgt die Zellen und das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Umso wichtiger, dass man dem Herz ein Leben lang Sorge trägt.

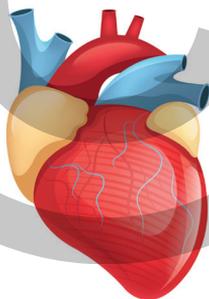
WUSSTEN SIE, DASS ...

... Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen in der Schweiz – und auch weltweit – gehören? Ein Drittel der jährlichen Todesfälle ist auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen.

Es werden viele unterschiedliche Erkrankungen des Herzens und der Gefässe unter dem Begriff „Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ zusammengefasst.

Die wichtigsten Risikofaktoren:

- erhöhter Blutdruck*
- erhöhte Cholesterinwerte
- Adipositas
- Rauchen
- Bewegungsmangel



Die wichtigsten Erkrankungen:

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- koronare Herzkrankheit
- Krankheiten des Gefässsystems**

* Mögliche Folgen: Gefässschädigungen, die das Risiko für Herzinfarkt oder Hirnschlag erhöhen.

** Mögliche Folgen: Embolien, Thrombosen oder periphere arterielle Verschlusskrankheiten

Gerade ein erhöhter Blutdruck gilt als hoher Risikofaktor für weitere Herz-Kreislauf-Krankheiten. Viele Betroffene leben jahrelang mit Bluthochdruck, ohne es zu bemerken. Das Herz und die Blutgefässe werden dadurch schon früh und kontinuierlich in Mitleidenschaft gezogen. Das Herz muss seine Pumpleistung gegen einen höheren Druck erbringen, wofür es mehr Kraft aufwenden muss. Dies schwächt mittelfristig das Herz.

Die Blutgefäßwände andererseits verdicken und verhärten sich. Es entstehen ausserdem Ablagerungen an den Gefäßwänden, was den Blutfluss mit der Zeit behindert (bis zur Arteriosklerose). Diese Gefässchädigungen erhöhen wiederum das Risiko für einen Herzinfarkt oder Hirnschlag.

WELCHES SIND WEITERE MÖGLICHE FOLGEN?

Auch andere Folgekrankheiten wie Niereninsuffizienz, Durchblutungsstörungen in den Beinen und Sehprobleme können unter anderem auftreten.

EINE ANPASSUNG DES LEBENSSTILS KANN SINNVOLL SEIN, UM HERZKRANKHEITEN VORZUBEUGEN:

Um die Risikofaktoren so gering wie möglich zu halten, ist eine Anpassung des Lebensstils wichtig. Dies ist sinnvoll als Vorbeugung (solange noch keine medikamentöse Therapie notwendig ist) oder auch begleitend zu einer medikamentösen Therapie. Denn oft kommt erschwerend hinzu, dass bei vielen Menschen die Therapietreue nicht optimal ist. Vielfach sind unerwünschte Nebenwirkungen oder die Gesamtzahl einzunehmender Medikamente der Grund dafür.

Sinnvolle Anpassung des Lebensstils als Vorbeugung oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Gewichtsreduktion
- vermehrte Bewegung
- Ernährungsumstellung (inkl. Alkoholreduktion)
- weniger Stress
- Rauchstopp

HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Die DASH-Diät* mit viel Gemüse und Obst, fettarmen Milchprodukten, wenigen tierische Fetten und wenig Zucker und Salz ist ein bekanntes Beispiel für eine blutdrucksenkende Ernährungsweise.

Zusätzlich werden zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Gesundheit oftmals auch spezielle Lebensmittel oder Mikronährstoffe eingesetzt, von denen einige nachfolgend beschrieben werden.

** Diätetischer Ansatz zum Stopp von Hypertension (Bluthochdruck) bzw. „Dietary Approaches to Stop Hypertension“.*



Pflanzenstoffe fürs Herz

Auch Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe haben in diversen Studien bewiesen, dass sie die Herzgesundheit positiv beeinflussen. Medikamente, einseitige Ernährung und das zunehmende Alter sind ausserdem bekannte Mikronährstoffräuber. Es lohnt sich daher, gewissen Nährstoffen besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

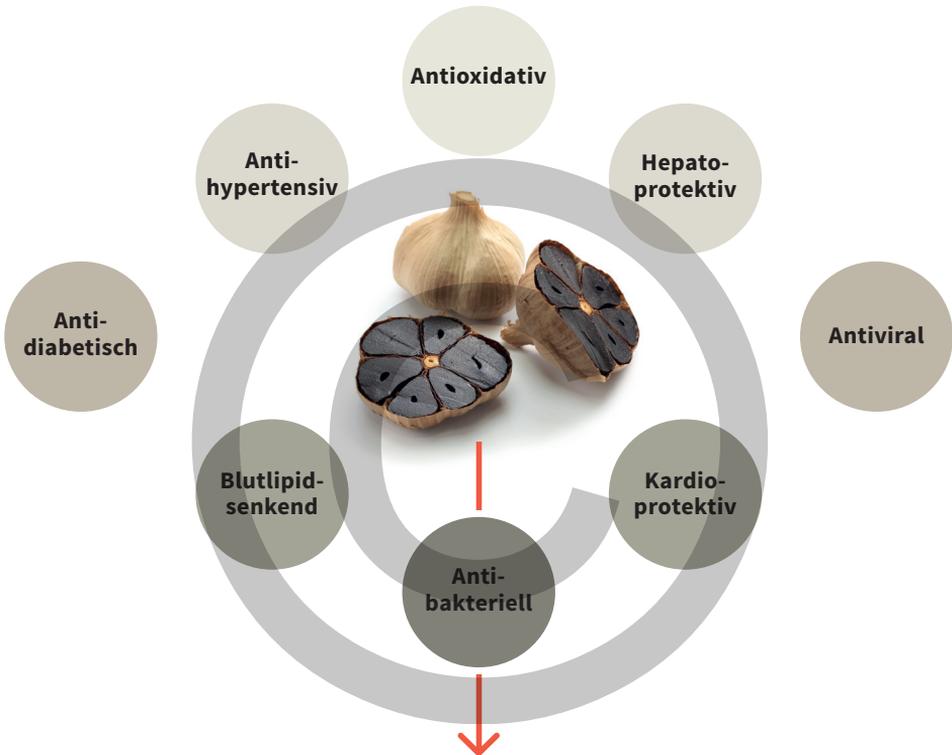
SCHWARZER-KNOBLAUCH-EXTRAKT BEI BESCHWERDEN IM ZUNEHMENDEN ALTER

Volkmedizinisch hat Knoblauch schon seit Jahrtausenden eine Bedeutung und wurde u. a. bei den Griechen und Römern oft bei Verdauungsproblemen eingesetzt. Bis heute besitzt Knoblauch einen hohen Stellenwert als Medizin gegen diverse Beschwerden. Knoblauch wird beispielsweise seit Jahren zum Schutz bei Arteriosklerose und damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen eingesetzt.

Schwarzer Knoblauch, auch ABG-Knoblauch genannt (Aged Black Garlic), ist handelsüblicher weisser Knoblauch, der unter kontrollierten Bedingungen bei definierter Temperatur und Luftfeuchtigkeit fermentiert wurde. Die unangenehm riechenden Schwefelverbindungen wie Allicin werden während des Fermentierungsprozesses in neutral riechende, aber potente Antioxidantien wie S-Allylcystein oder S-Allylmercaptocystein umgewandelt.

Frischer Knoblauch wird in der mediterranen Küche häufig eingesetzt und galt schon immer als förderlich für die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

WELCHE WIRKUNGEN HAT DER SCHWARZE KNOBLAUCH?



Die im schwarzen Knoblauch in hoher Konzentration enthaltenen organischen Schwefelverbindungen (wie S-Allylcystein) und Polyphenole werden für dessen gesundheitsförderlichen Effekte verantwortlich gemacht.

GERUCHSFREIE VARIANTE FÜR DIE LANGZEITEINNAHME?

Unangenehm beim Genuss von Knoblauch ist die Ausdünstung der im Knoblauch enthaltenen fetthaltigen Schwefelverbindungen via Atemluft und Haut. Deshalb stehen heute für die Nahrungsergänzung auch geruchsfreie Knoblauchpräparate zur Verfügung, z. B. solche mit schwarzem Knoblauch.



S-ALLYLCYSTEIN, DIE HAUPTSUBSTANZ VON ABG-KNOBLAUCH (AGED BLACK GARLIC) – EIN NATÜRLICHER BLUTDRUCK- UND CHOLESTERINSENKER^{1,2}

Schwarzer-Knoblauch-Extrakt, der nennenswerte Anteile von S-Allylcystein enthält, zeigte in experimentellen Studien folgende schützende Effekte:^{3,4}

- Der Blutdruck in den Herzgefäßen wurde reduziert und das Herz zeigte eine bessere Pumpleistung.
- Es wurde mehr gefäßspannendes NO (Stickstoffmonoxid) in der Hauptschlagader (Aorta) gebildet.
- Die Spannung der Muskulatur in den Gefäßwänden reduzierte sich.
- Im Blut verbesserten sich die Blutfettwerte, im Sinne einer Reduktion der Triglyceridwerte und des LDLs und einer Erhöhung des HDLs.

ABG25+® ist ein Schwarzer-Knoblauch-Extrakt mit einem besonders hohen Anteil an S-Allylcystein, der in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt wird.

1 Ried K et al. Garlic Lowers Blood Pressure in Hypertensive Individuals, Regulates Serum Cholesterol, and Stimulates Immunity: An Updated Meta-analysis and Review. *J Nutr* 2016;146:3895-3965.

2 Ried K et al. Effect of garlic on serum lipids: an updated meta-analysis. *Nutr Rev* 2013;71:282-299.

3 García-Villalón AL et al. In vitro studies of an aged black garlic extract enriched in S-allylcysteine and polyphenols with cardioprotective effects. *J Funct Food* 2016;27:189-200.

4 Amor S et al. Beneficial Effects of an Aged Black Garlic Extract in the Metabolic and Vascular Alterations Induced by a High Fat/Sucrose Diet in Male Rats. *Nutrients* 2019;11:153.

Natürlicher Oliven-Extrakt mit Hydroxytyrosol

Seit Jahren ist bekannt, dass Olivenöl als Bestandteil der Mittelmeer-Diät eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzt. Diese äussert sich sowohl in der Senkung der Sterblichkeit als auch in der Verlangsamung der Verläufe von Herz-Kreislauf Erkrankungen.⁵ Ein Teil der positiven Wirkung des Olivenöls beruht sicher auf dessen günstigem Fettsäureprofil (es enthält viele einfach ungesättigte Fettsäuren). Ein anderer grosser Teil der positiven Wirkungen ist den in den Oliven enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen zuzuschreiben. Vor allem den phenolischen Pflanzenstoffen wird dabei besondere Bedeutung zugemessen, allen voran dem Hydroxytyrosol.⁶

Bei der Olivenöl-Herstellung fällt Öl, aber auch eine wässrige Phase und feste Bestandteile an. Das Polyphenol Hydroxytyrosol mit seinen stark antioxidativen Eigenschaften findet sich vor allem in der wässrigen Phase und wird aus dieser auch eingesetzt in Nahrungsergänzungsmitteln.

**Olivenöl-
Polyphenole
(täglich mind. 5 mg
Hydroxytyrosol) tragen
dazu bei, die Blutfette
vor oxidativem Stress
zu schützen.***



* Quelle: Europäische Behörde für
Lebensmittelsicherheit (EFSA)

5 Estruch R et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *NEJM* 2018;378:e34.
6 D'Angelo C. Wide Biological Role of Hydroxytyrosol: Possible Therapeutic and Preventive Properties in Cardiovascular Diseases. *Cells* 2020;9:1932; doi:10.3390/cells9091932.

Hydroxytyrosol ist in der Lage, die Aktivität von diversen Enzymen zu hemmen, und kann die LDL-Cholesterinpartikel davor bewahren, oxidiert zu werden. Zu den positiven Eigenschaften von Hydroxytyrosol⁶ gehören somit:⁷⁻¹¹

- cholesterinsenkend
- Verbesserung der Insulinsensitivität (Vorbeugung gegen Diabetes Typ 2)
- entzündungshemmend
- gerinnungshemmend

Hytolive® ist ein natürlicher Oliven-Extrakt mit einem besonders hohen Anteil an Hydroxytyrosol, der in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt wird.

- 7 Covas MI et al. Postprandial LDL phenolic content and LDL oxidation are modulated by olive oil phenolic compounds in humans. *Free Radic Biol Med* 2006;40(4):608-16.
- 8 Covas MI et al. The effect of polyphenols in olive oil on heart disease risk factors: A randomized trial. *Ann Intern Med* 2006;145:333-341.
- 9 De Bock M et al. Olive (*Olea europaea* L.) leaf polyphenols improve insulin sensitivity in middle-aged overweight men: A randomized, placebo-controlled, crossover trial. *PLoS ONE* 2013;8:e57622.
- 10 Camargo A et al. Gene expression changes in mononuclear cells in patients with metabolic syndrome after acute intake of phenol-rich virgin olive oil. *BMC Genom* 2010;11:253.
- 11 Léger CL et al. A thromboxane effect of a hydroxytyrosol-rich olive oil wastewater extract in patients with uncomplicated type I diabetes. *Eur J Clin Nutr* 2005;59:727-730.

Mikronährstoffe, die das Herz begehrt

COENZYM Q10 – POWER FÜR DIE HERZMITOCHONDRIEN

Das fettlösliche Coenzym Q10 kommt in zwei ineinander umwandelbaren Formen vor – als Ubichinon und Ubichinol. Diese sind als gleichwertig zu betrachten.

Zum einen ist Coenzym Q10 ein potentes Antioxidans, das durch seine antioxidativen Eigenschaften eine wichtige Substanz für die Prävention und Behandlung der Arteriosklerose ist und den Blutdruck senken kann.

Zum anderen spielt Coenzym Q10 eine lebenswichtige Rolle bei der sauerstoffabhängigen Energieproduktion in den Mitochondrien und trägt zur Bildung von ATP (Adenosintriphosphat) bei. Der Coenzym-Q10-Spiegel ist in jenen Geweben am höchsten, welche die grösste Stoffwechselaktivität haben und daher am meisten ATP produzieren müssen (Herz, Leber, Nieren, Muskeln).

Interessant ist, dass herzkrankte Patienten einen erniedrigten Coenzym-Q10-Gehalt im Herzmuskel aufweisen.¹² Auch ist bekannt, dass unter Statin-Behandlung (Medikation zur Senkung der Cholesterinwerte) der Körper weniger Coenzym Q10 bilden kann. Deshalb kann eine Supplementierung sinnvoll sein.

SELEN: IN KOMBINATION MIT COENZYM Q10 SEHR GUTE STUDIENDATEN ZUM SCHUTZ VOR HERZ-KREISLAUF-PROBLEMEN

Das selenabhängige Enzym Glutathion-Peroxidase ist wichtig, damit die intrazellulären Spiegel von Glutathion hoch bleiben. Selen ist somit ein essenzieller Cofaktor zur Funktion der wichtigsten Antioxidationsysteme in der Zelle.

In einer gross angelegten Studie bei gesunden Senioren in Skandinavien (n = 443) bewirkte eine 4 Jahre dauernde Einnahme von Selen (Selenhefe 200 µg/Tag) zusammen mit Coenzym Q10 (200 mg/Tag) eine Reduktion der kardiovaskulären Todesfälle um 55 %, die Gesamtsterblichkeit sank um 24 %.

Die Schweiz ist ein Selenmangelgebiet.

12 DiNicolantonio JJ et al. Coenzyme Q10 for the treatment of heart failure: a review of the literature. *Open Heart*. 2015 Oct 19;2(1):e000326.

13 Alehagen U et al. Still reduced cardiovascular mortality 12 years after supplementation with selenium and coenzyme Q10 for four years: A validation of previous 10-year follow-up results of a prospective randomized double-blind placebo-controlled trial in elderly. *PLoS One*. 2018 Apr 11;13(4):e0193120.

14 London B et al. Omega-3 fatty acids and cardiac arrhythmias: prior studies and recommendations for future research: a report from the National Heart, Lung, and Blood Institute and Office Of Dietary Supplements Omega-3 Fatty Acids and their Role in Cardiac Arrhythmogenesis Workshop. *Circulation*. 2007 Sep 4;116(10):e320-35.

Die Gabe von Coenzym Q10 und Selen wirkte sich auch noch 12 Jahre nach der letzten Einnahme positiv auf die Herz- und Gefässgesundheit aus: Die kardiovaskulär bedingten Todesfälle waren noch immer um fast 50 % reduziert.¹³

OMEGA-3-FETTSÄUREN TRAGEN SIGNIFIKANT ZUM SCHUTZ VOR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN BEI

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA haben sowohl antientzündliche als auch antiarrhythmische Effekte.¹⁴ Sie können Blutlipide, den Blutdruck und Gefässfunktionen sowie die Thrombozytenaggregation positiv beeinflussen.

Diverse europäische Ernährungsfachgesellschaften empfehlen aus gesundheitlichen Überlegungen 1–2 fettreiche Fischmahlzeiten pro Woche. Dies entspricht einer geschätzten Menge an Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA von 250 mg pro Tag. In dieser Dosierung eingenommen zeigen die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA vor allem eine Reduktion von Herzrhythmusstörungen – es ist zudem bekannt, dass Omega-3-Fettsäuren die elektrische Erregbarkeit der Zellen beeinflussen.¹⁴

Aus diesen guten Gründen darf in der Schweiz und in Europa bei einem Nahrungsergänzungsmittel, welches mindestens insgesamt 250 mg von EPA und DHA enthält, auch folgende Aussage gemacht werden:

- Die Einnahme von mindestens 250 mg Omega-3 EPA und DHA pro Tag trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.





Täglich 250 mg Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind eine vernünftige Basisversorgung, da bekannterweise der Fischkonsum in der Schweiz nicht den 2 Mahlzeiten pro Woche entspricht, an denen fettiger Fisch gegessen werden soll.

DIE DOSIS MACHTS AUS!

Für weitere gesundheitliche Vorteile von Omega-3-Fettsäuren fürs Herz-Kreislauf-System oder in der Sekundärprävention nach einem Herzereignis werden oft höhere Dosierungen empfohlen. Aber die Mehrheit der Studien deutet derzeit auf klare Vorteile für die Herz-Kreislauf-Gesundheit hin.¹⁵⁻¹⁸

So zeigt sich bei Dosierungen von 2 g pro Tag oder höher:

- eine Reduktion des systolischen und diastolischen Blutdrucks
- eine signifikante Reduktion von hohen Triglycerid-Spiegeln
- eine Reduktion der kardiovaskulären Todesfälle

15 <https://www.health.harvard.edu/blog/omega-3-fatty-acids-and-the-heart-new-evidence-more-questions-2021032422213> – ein Blogtext von Alyson Kelley-Hedgepeth, MD vom 24. März 2021 – accessed 12.04.2021.

16 Miller PE et al. Long chain omega 3 fatty acids eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid and blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Hypertens* 2014;27(7):885-96.

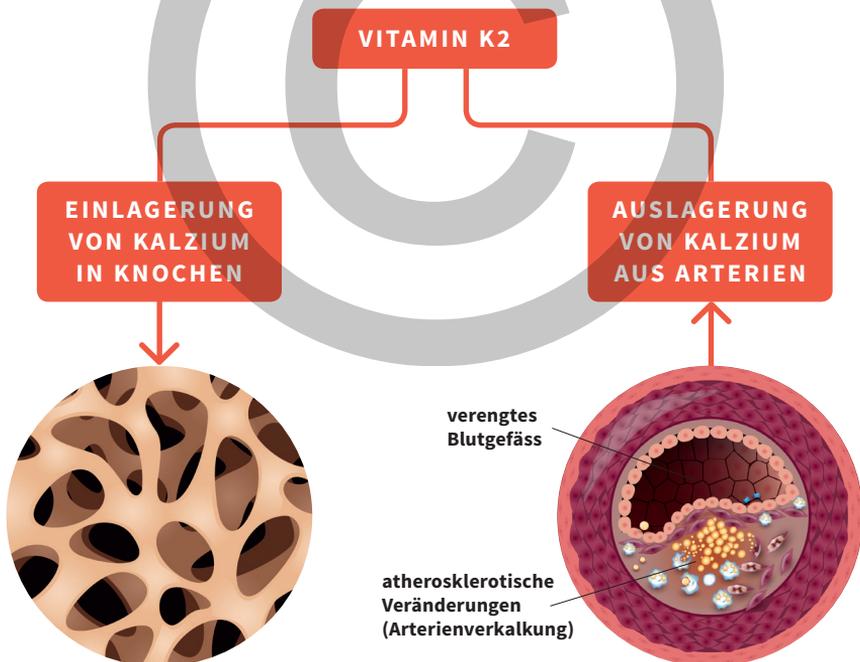
17 Skulas Ray AC et al. Omega 3 fatty acids for the management of hypertriglyceridemia. *Circulation* 2019;140:e1.

18 Hu Y et al. Marine Omega-3 Supplementation and Cardiovascular Disease: An Updated Meta-Analysis of 13 Randomized Controlled Trials Involving 127 477 Participants. *J Am Heart Assoc.* 2019 Oct;8(19):e013543. doi: 10.1161/JAHA.119.013543.

VITAMIN K2 – FÜR DIE RICHTIGE VERTEILUNG VON KALZIUM IM KÖRPER

Die empfohlene Tageszufuhr für Vitamin K beträgt 75 µg. Man unterscheidet zwischen Vitamin K1 und Vitamin K2. Die Hauptfunktion von Vitamin K1 ist die Sicherstellung funktionierender Gerinnungsfaktoren für die Blutstillung.

Aus wissenschaftlicher Sicht zeigt sich, dass Vitamin K2 wesentlich mehr spezifische Aufgaben im Körper erfüllt als Vitamin K1, vor allem in den Gefäßen und in den Knochen. Vitamin K2 ist wichtig, damit gewisse Proteine, die Kalzium in den Gefäßen und im Knochen binden, richtig funktionieren. So kann eine gute Vitamin-K2-Versorgung mit einem verringerten Risiko für Osteoporose, aber auch mit weniger Gefäßverkalkung in Verbindung gebracht werden.



VITAMIN B1 – MANGEL VERMEIDEN ZUGUNSTEN DER HERZGESUNDHEIT

Bei Patienten mit chronischem Herzversagen und bei Patienten, die gewisse Diuretika (Furoseamide) einnehmen, werden öfter tiefe Vitamin-B1-Werte im Blut gefunden.¹⁹ Weil Vitamin B1 zu einer normalen Herzfunktion beiträgt, ist eine gute Grundversorgung damit empfehlenswert.

FAZIT

Ein gesunder Lebensstil stellt nicht nur die beste Vorsorge dar, sondern ist auch wesentlicher Teil der Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So reicht bei leicht erhöhtem Blutdruck in den meisten Fällen eine Änderung des Lebensstils, um in einen gesunden Blutdruckbereich zu kommen. Schon länger ist zudem bekannt, dass auch bestimmte Mikronährstoffe und Bestandteile der mediterranen Ernährung positive Effekte auf das Herz haben. Die begleitende Supplementierung von solchen Nährstoffen kann demnach eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Medikation sein und den Behandlungserfolg positiv beeinflussen.

Prophylaxe: für alle Personen, die etwas für ihre „Herzgesundheit“ machen möchten:

- um Herz und Gefäße generell fit zu halten (Anti-Aging-Gedanke oder bei genetischer Vorbelastung bzw. Erkrankungen in der Familie)
- da sie bereits grenzwertig erhöhte Werte haben (Blutdruck, Cholesterin) und mit einer Ernährungsumstellung ihre Werte niedrig halten möchten
- die keine Medikamente (auf Dauer) nehmen möchten und „etwas Natürliches“ suchen

Therapeutisch: als Zusatz-Therapie für alle Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen

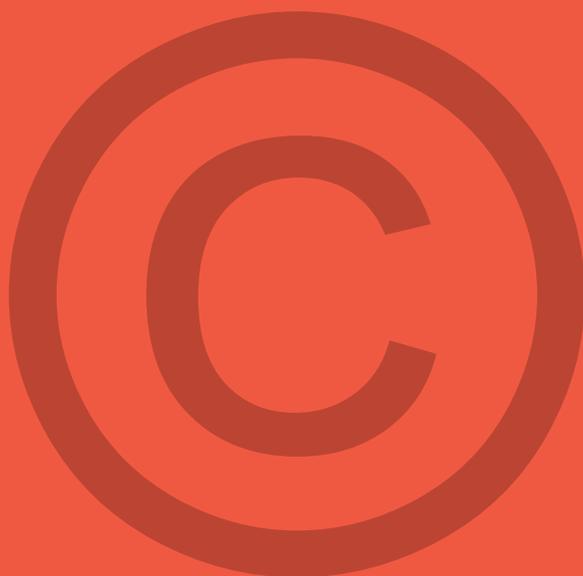
¹⁹ Jain A et al. Determining the Role of Thiamine Deficiency in Systolic Heart Failure: A Meta-Analysis and Systematic Review. J Card Fail. 2015 Dec;21(12):1000-7.

10 Tipps für die Herz- gesundheit

- **Zu viel Salz in Lebensmitteln treibt bei einigen Menschen den Blutdruck in die Höhe. Daher ist es wichtig, Salz einzusparen. Würzen Sie beim Kochen vermehrt mit Kräutern und Gewürzen statt mit Salz.**
- **Auf gesunde Fette in der Küche achten. Einmal mehr zu Fisch greifen statt zu Fleisch. Omega-3-Fettsäuren findet man v. a. in Kaltwasserfischen wie Sardellen, Heringen, Makrelen, Sardinen und Lachs (mind. 2-mal pro Woche essen). Omega-3-Fettsäuren haben eine entzündungshemmende Wirkung.**
- **Eine ausreichende Calciumzufuhr ist wichtig, zum Beispiel mit fettarmen Milchprodukten wie Joghurt oder Hüttenkäse.**
- **Übergewichtige Menschen haben häufig einen hohen Blutdruck. Bereits eine Gewichtsreduktion von 5 kg kann unter Umständen den Blutdruck senken.**
- **Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Mindestens 1,5 Liter Wasser täglich sollten Süssgetränken und Alkohol vorgezogen werden. Alkohol und Süssgetränke enthalten viele Kalorien und lassen den Blutdruck ansteigen.**
- **Auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung achten, bei der täglich viel Gemüse und Früchte, wenig Fertigprodukte und „versteckte Fette“ (wie beispielsweise in Snacks) konsumiert werden.**
- **Bewegung in den Alltag einbauen: Treppen steigen, statt den Lift benutzen, Velo fahren, mittags an der frischen Luft einen Spaziergang machen etc. Nehmen Sie sich vor, täglich mindestens eine halbe Stunde zu laufen. Körperliche Aktivität stabilisiert und senkt den Blutdruck.**

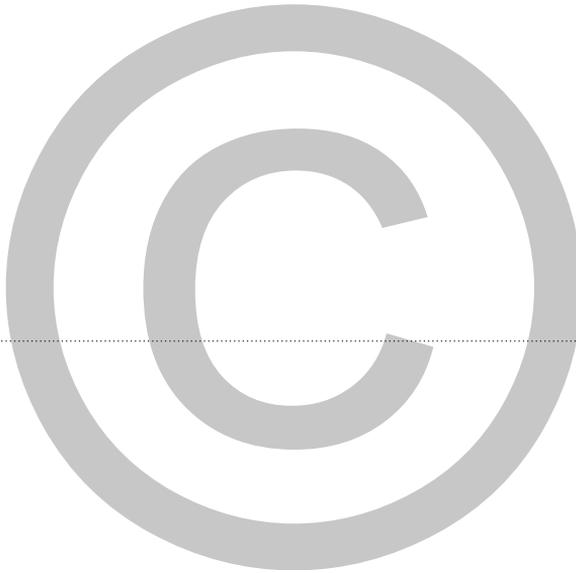
- **Raucherinnen und Raucher erleiden 4-mal häufiger einen Herzinfarkt als Nichtraucher. Die Blutgefäße verengen, der Blutdruck steigt und die Arteriosklerose wird begünstigt.**
- **Stress stresst das Herz. Durch lang anhaltenden Stress wird die Entstehung von Bluthochdruck gefördert. Kurze bewusste Pausen im Alltag einzuplanen und einen Wochenplan aufzustellen ist daher sinnvoll.**
- **Es liegt in der Familie! Haben bereits Eltern oder Grosseltern hohen Blutdruck, so ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieser auch bei den Nachkommen auftritt, erhöht. Messen Sie mit zunehmendem Alter Ihren Blutdruck regelmässig. In der Regel steigt vor allem der obere Blutdruck mit zunehmendem Alter an.**





Möchten Sie mehr wissen oder haben Sie Fragen?

Für weitere Informationen über Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe empfehlen wir die Webseite **www.burgerstein-foundation.ch** oder wenden Sie sich direkt an eine Fachperson.



Überreicht durch:

Burgerstein Foundation

Burgerstein Foundation | Micronutrients for Health | CH-8640 Rapperswil
www.burgerstein-foundation.ch

