

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*

# Mucofalk® Fit

Natürliche Kraft  
für gute Verdauung



**Nur in Ihrer  
Apotheke!**

- Unterstützung einer Diät zur Senkung erhöhten Cholesterins
- Erleichterung bei chronischer Verstopfung – auch bei Reizdarm
- Sanfte Hilfe bei Durchfall unterschiedlicher Ursache

**Mucofalk® Apfel/Orange/Fit.** Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen, gemahlen (*Plantago ovata* Samenschalen). Enthält Natriumverbindungen und Sucrose. **Anwendungsgebiete:** Chronische Obstipation, Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl angestrebt wird, z.B. bei Analfissuren, Hämorrhoiden, bei schmerzhafter Stuhlentleerung nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich. Unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache, Erkrankungen, bei denen eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme angestrebt wird, z.B. Reizdarmsyndrom, wenn die Obstipation im Vordergrund steht. Zusätzlich Mucofalk® Fit: unterstützend zu einer Diät bei Hypercholesterinämie. **Packungsgrößen:** 20 Btl., 100 Btl., 150 g Dose, 300 g Dose (Mucofalk® Fit nur in Btl.). Stand: 5/2014

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg  
Germany

[www.dr.falkpharma.de](http://www.dr.falkpharma.de)

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

Cholesterinsenkung

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



# Mucofalk® Fit

Natürliche Kraft  
unterstützt eine Diät  
zur Cholesterinsenkung

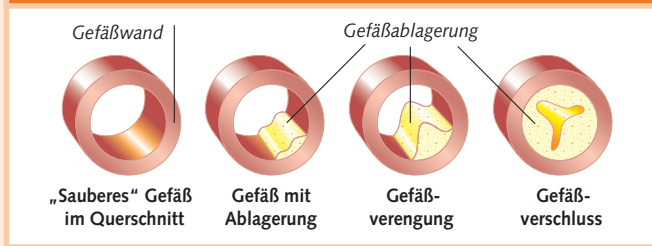
# Erhöhtes Cholesterin und Übergewicht tun erst einmal nicht weh!

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



Unsere modernen Lebensgewohnheiten begünstigen Übergewicht, was nicht auf die leichte Schulter genommen werden sollte – denn häufig werden überflüssige Pfunde von erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten sowie Bluthochdruck begleitet. Neben der Zuckerkrankheit und dem Rauchen sind das die wichtigsten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall!

## Ein Gefäß wird durch Cholesterinablagerung verengt



Erhöhte Cholesterinwerte entwickeln sich meist aufgrund von übermäßiger Ernährung und chronischem Bewegungsmangel bei entsprechender genetischer Veranlagung. Eine Veränderung des Lebensstils kann das Herz-Kreislauf-Risiko positiv beeinflussen. Wenn es gelingt, das Übergewicht nur um einige Kilo abzubauen, können sich z.B. die Blutfett- und Cholesterinwerte normalisieren; sinkt der Bluthochdruck, verringert sich das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich.

Man spricht von Übergewicht, wenn der **Body-Mass-Index** (BMI) einen Wert von 25 überschreitet. Bei einem BMI über 30 spricht man von Adipositas bzw. Fettsucht. Ihren BMI können Sie nach der folgenden Formel berechnen:

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körperlänge in m})^2}$$

## Aber: Cholesterin ist nicht nur ein Risikofaktor

### Es ist wichtig als ...

- Bestandteil der menschlichen Zellmembranen
- Ausgangsprodukt der für die Verdauung wichtigen Gallensäuren
- Baustein verschiedener Hormone

Die Leber stellt täglich 700 – 900 mg Cholesterin her. Zusätzlich nehmen wir Cholesterin über fettreiche tierische Nahrung auf, leider oft zu viel.

Cholesterin wird als **LDL** oder **HDL** im Blut transportiert (engl.: **L**ow **D**ensity **L**ipoprotein: Lipoprotein niedriger Dichte und **H**igh **D**ensity **L**ipoprotein: Lipoprotein hoher Dichte).

**LDL** transportiert Cholesterin u. a. in die Zellen der Blutgefäße. Ist zu viel LDL im Blut, lagert es sich an den Wänden der Arterien ab.

**HDL** nimmt abgelagertes Cholesterin auf und transportiert es zurück in die Leber.

Das Ziel:

LDL

senken

HDL

anheben

Der Zielwert für LDL-Cholesterin liegt, je nachdem, welche anderen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bestehen, zwischen 100 und 160 mg/dl. Bei gefährdeten Personen, z.B. bei Diabetikern, wird ein LDL-Wert unter 100 mg/dl angestrebt, bei besonders gefährdeten Koronarpatienten sogar unter 70 mg/dl.

# Es lohnt sich, gesünder zu leben

Viele Menschen essen zu viel, zu fett und bewegen sich zu wenig. Heute wissen wir, dass ein direkter Zusammenhang zwischen diesem Lebensstil und späteren Erkrankungen besteht.

## Jetzt den Lebensstil überdenken und verändern

Als besonders gesund hat sich die traditionelle  
Mittelmeerkost erwiesen

*Die Zutaten kommen vor allem aus dem Garten. Ballaststoffreiches Gemüse in Hülle und Fülle! Olivenöl als Hauptfettquelle. Tierische Lebensmittel nur in Maßen. Rotes Fleisch nur einige Male pro Monat, Fisch, Geflügel und Eier einige Male pro Woche, Milchprodukte täglich in kleinen Mengen. Wein kann regelmäßig, aber in Maßen getrunken werden (1 Glas/Tag).*

**Allein diese Maßnahmen können das LDL-Cholesterin um bis zu 15 % senken:**

**Mäßige Fettzufuhr:** Nicht mehr als 60 – 80 g Fett pro Tag, d. h. 1 – 2 Esslöffel hochwertige Diätmargarine und 1 – 2 Esslöffel hochwertiges Raps- oder Olivenöl.

**Ungesättigte Fette:** Tierische Fette durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren ersetzen. Besonders gesund sind vor allem Omega-3-Fettsäuren, die in Leinöl, Rapsöl, Sojaprodukten und Nüssen, sowie in Lachs, Hering oder Makrele vorkommen.

**Cholesterinarme Kost:** Nicht über 300 mg Cholesterin pro Tag.

**Hohe Ballaststoffaufnahme\*:** Führt zur Senkung des LDL-Spiegels und zu einer Erhöhung des HDL-Spiegels.

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



## Sport und Bewegung sind nachhaltig wirksame Fettverbrenner

Besonders wirkungsvoll ist regelmäßige Bewegung 3- bis 4-mal 30 Minuten pro Woche, wie z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen – aber auch Wandern oder Arbeiten im Garten. Wichtig ist es, am Anfang nicht zu übertreiben, sondern langfristig am Ball zu bleiben.

Es ist sinnvoll, ein mittelfristig erreichbares Etappenziel festzulegen, um sich durch das Erreichen des ersten Ziels motiviert auf den Weg zu neuen Grenzen zu machen. Während Cholesterin und Übergewicht sinken, steigt mit der Gesundheit die Motivation.



*Dabei erreichen Sie 3 wichtige Ziele:*

- ➔ Sie nehmen ab
- ➔ Sie werden fit
- ➔ Sie bleiben fit!

\* Besonders reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

# Mucofalk® Fit – Natürliche Ballaststoffe aus Plantago-ovata-Samenschalen

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



Plantago ovata, die Pflanze, aus deren Samenschalen der Wirkstoff von Mucofalk® Fit hergestellt wird, ist auch als „Indischer Flohsamen“ bekannt. Die schonende Verarbeitung der Samenschalen in Arzneimittelqualität garantiert die starke Quellwirkung von Mucofalk® Fit – diese ist deutlich stärker als bei ganzen Flohsamen.

## Mucofalk® Fit unterstützt eine Diät zur Cholesterinsenkung

In den letzten Jahren wurde die LDL-Cholesterin-senkende Wirkung von Plantago ovata in einer Vielzahl von Studien untersucht und beschrieben.

### Mucofalk® Fit fördert die Ausscheidung von Gallensäuren

Indische Flohsamenschalen binden Gallensäuren im Darm, die somit nicht wieder aufgenommen, sondern mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Die Leber produziert neue Gallensäuren und entzieht dem Blut Cholesterin als Ausgangssubstanz.

### Mucofalk® Fit hemmt die Cholesterinsynthese in der Leber

Die Ballaststoffe von Plantago ovata werden im Darm teilweise in kurzkettige Fettsäuren umgewandelt, die die Cholesterinsynthese der Leber hemmen.

Mucofalk®

senkt das  
LDL-Cholesterin  
im Blut um

7%

### Wie wird Mucofalk® dosiert und eingenommen?

Zur unterstützenden Behandlung bei leicht bis mäßig erhöhten Cholesterinwerten werden 2- bis 3-mal täglich 1 – 2 Beutel Mucofalk® Fit zu den Mahlzeiten eingenommen.\* Mucofalk® Fit wird in reichlich Wasser aufgelöst (mindestens 150 ml/Beutel) und zu den Mahlzeiten getrunken. Ein weiteres Glas Wasser sollte nachgetrunken werden. Bitte informieren Sie Ihren Arzt über die Einnahme von Mucofalk® Fit bei erhöhten Cholesterinwerten.

### Die sanfte Kraft von Plantago ovata wirkt natürlich und schonend

Auf Grund des Wirkprinzips ist eine Wirksamkeit von Mucofalk® Fit nur bei regelmäßiger Einnahme zu erwarten. Ein Gewöhnungseffekt (Nachlassen der Wirkung nach längerer Einnahme) wurde bisher nicht berichtet. Neben der Senkung erhöhter Cholesterinwerte unterstützt die Anwendung von Mucofalk® Fit die Verdauung, hilft sanft und natürlich bei Verstopfung – auch bei Reizdarm – und Durchfall und wird auch bei schmerzhafter Stuhlentleerung z.B. aufgrund von Hämorrhoiden empfohlen.

Umfangreiche Informationen und Patientenbroschüren zum Herunterladen finden Sie auf [www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de). Weitere, gedruckte Broschüren sind zudem gratis bei Ihrem Arzt oder Apotheker erhältlich.

\* Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel.

