

# flemun®

## ZUR ERHALTUNG EINES NORMALEN CHOLESTERINSPIEGELS

Nahrungsergänzungsmittel  
60 Tabletten mit je 400 mg Phytosterolen  
(Pflanzensterine)

### WICHTIGE HINWEISE



SCHONEND UND  
VERTRÄGLICH



LACTOSEFREI



VEGAN



FREI VON FARB- UND  
KONSERVIERUNGSTOFFEN

Liebe Verwenderin, lieber Verwender,

wir freuen uns, dass Sie sich für flemun® entschieden haben. In dieser Produktinformation finden Sie wichtige Hinweise zu den Nährstoffen und zur Verwendung von flemun®.

Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch.

Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren unter

+49 (0) 4795 / 95 71 90 0 oder per Mail an [info@pharma-osterholz.de](mailto:info@pharma-osterholz.de).

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

### Nährstoff

	Phytosterole
pro Tablette	400 mg
2 Tabletten	800 mg
3 Tabletten	1.200 mg

*Zutaten: Phytosterole (72%), Maisstärke; Trennmittel Talkum, Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (pflanzlich); mikrokristalline Cellulose; Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose; Rapsöl*

### Was ist flemun®?

flemun® ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf pflanzlicher Basis. Es hält das sog. LDL-Cholesterin – das im Volksmund als „schlecht“ bezeichnet wird – in einem gesunden Rahmen und unterstützt gleichzeitig positiv das gesundheits-

erhaltende HDL-Cholesterin. Die in flemun® enthaltenen Phytosterole tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von mindestens 800 mg Phytosterolen (entsprechend 2 Tabletten flemun®) ein.

### Was bedeutet ein zu hoher Cholesterinspiegel?

Erhöhte Cholesterinwerte im Blut sind ungesund. Sie sind entweder auf eine ungesunde Ernährungsweise (wie z.B. viel Fleisch, Wurst, Käse) und/oder Bewegungsmangel zurückzuführen oder können auch erblich bedingt sein. Sind sie allerdings dauerhaft erhöht, führt dies zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen insbesondere im Bereich Herz, Kreislauf und Gefäße. Ein normaler und ausgeglichener Cholesterinspiegel ist Voraussetzung für Gesundheit und Wohlergehen insbesondere im fortgeschrittenen Alter.

350570 1902

### Was sind Phytosterole, der Nährstoff von flemun®?

Phytosterole auch als Phytosterine oder pflanzliche Sterine bezeichnet, verfügen über eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Sie kommen in fetthaltigen Pflanzenteilen (Sojabohnen oder Weizenkeimen) vor. In flemun® sind Phytosterole in besonders konzentrierter Form enthalten. Die in flemun® enthaltenen Phytosterole haben ihren Ursprung in der südafrikanischen Heilpflanze *Hypoxis rooperi*, die von der dort einheimischen Bevölkerung auch als „afrikanische Kartoffel“ bezeichnet wird. Dabei handelt es sich um ein lilienartiges Gewächs mit gelben Blüten und einer Knolle, aus der die Phytosterole gewonnen wurden. Entdeckt wurde diese Pflanze durch eine Gruppe von Wissenschaftlern, die im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits vor 50 Jahren das südliche Afrika bereisten, um bei den Naturvölkern der Kalahari mit den Medizinmännern und -frauen (sogenannte Sangomas) deren Heilkunde zu erforschen. Dabei stießen sie immer wieder auf *Hypoxis rooperi*. In der Universität Durban isolierten Chemiker aus der Pflanze Phytosterole, die zunächst und vor allem in Deutschland als Prostatamittel erfolgreich verwendet wurden. Erst später wurde durch Wissenschaftler auch der positive Einfluß auf den Cholesterinspiegel entdeckt. Wegen der weltweit gestiegenen Nachfrage nach dem Nährstoff Phytosterol werden die Phytosterole für flemun® aus Pinien hergestellt.

### Wie wirkt der Nährstoff Phytosterole?

Da Phytosterole eine ähnliche Struktur wie Cholesterin aufweisen, konkurrieren sie mit dem über die Nahrung aufgenommenen Cholesterin aus tierischen Fetten miteinander im Darm. Die freien Phytosterole besetzen im Darm die Cholesterin-Rezeptoren und reduzieren dadurch die Aufnahme von Cholesterin über die Darmwand. Das Überangebot an



Cholesterin gelangt dann nicht ins Blut, sondern wird ausgeschieden. Auf diese Weise tragen die in flemun® enthaltenen Phytosterole zur Erhaltung normaler Cholesterinwerte bei.

### Wie ist flemun® einzunehmen?

Empfohlene Verzehrsmenge: Nehmen Sie täglich 2-3 Tabletten (entsprechend 800 - 1.200 mg Phytosterolen) unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ein. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

### Was muss bei der Einnahme von flemun® beachtet werden?

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

### Wie ist flemun® zu lagern?

Bitte bewahren Sie flemun® kühl und trocken auf. Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern.



Pharma Osterholz GmbH

Sachsenring 11 · D - 27711 Osterholz-Scharmbeck  
info@pharma-osterholz.de · +49 4795 / 95 71 90 0

