

*Natürlich*  
**Cholesterin**  
*senken!*

*Indische  
Flohsamen-  
schalen*



Der  
informierte  
Patient

Herausgeber

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
Postfach 6529  
79041 Freiburg  
Germany

Fax: 07 61/15 14-321

e-mail: [zentrale@drfalkpharma.de](mailto:zentrale@drfalkpharma.de)

[www.drfalkpharma.de](http://www.drfalkpharma.de)

© 2006 Dr. Falk Pharma GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

10. Auflage 2006

***Natürlich***  
***Cholesterin senken!***

*Indische Flohsamenschalen*



## Inhalt

Vorwort	4
Cholesterin – was ist das?	6
Warum brauchen wir Cholesterin?	6
Wieviel Cholesterin brauchen wir?	7
Wie wird Cholesterin im Körper transportiert?	8
Zeitbombe Cholesterin	10
Was passiert bei zu hohem Cholesterinspiegel?	11
Was kann man dagegen tun?	11
LDL und HDL – die Mischung macht’s!	13
Wie kann man das Ziel „LDL senken und HDL anheben“ erreichen?	14
Senkung des LDL-Cholesterins durch natürliche Ballaststoffe aus Plantago ovata Samenschalen	17
– Wie senken Plantago ovata Samenschalen, der Wirkstoff in Mucofalk® Fit, den Cholesterinspiegel im Blut?	
– Wann empfiehlt sich die Einnahme von Plantago ovata Samenschalen zur Cholesterinsenkung?	
– Wie werden Plantago ovata Samenschalen (Mucofalk® Fit) eingenommen?	
– Plantago ovata Samenschalen – ein vielseitiges Naturheilmittel	
Mucofalk® Fit Granulat	23
Die DGFF Lipid-Liga e.V.: eine Fachgesellschaft, die Hilfe anbietet	24

---

## Vorwort

Wissen Sie, welche Rolle Cholesterin in Ihrem Körper spielt? Kennen Sie Ihren Cholesterinwert?

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über alles Wissenswerte zu diesem Thema informieren – z. B. über die lebenswichtigen Aufgaben von Cholesterin oder über die negativen Auswirkungen zu hoher Cholesterinkonzentrationen. Und natürlich auch, welche Möglichkeiten es gibt, erhöhte Cholesterinspiegel zu vermeiden oder zu senken, um damit Folgeerkrankungen zu verhindern:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen belegen mit fast 400.000 Todesfällen jährlich Platz 1 in der Statistik der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Häufig liegt diesen Leiden eine Arteriosklerose (Arterienverkalkung) zu Grunde. Auch andere Krankheiten können durch eine gleichzeitige Arteriosklerose ungünstig beeinflusst werden.

Die Arteriosklerose ist jedoch keine Erkrankung, die einen von heute auf morgen überfällt. Sie hat sich vielmehr über Jahre unbemerkt entwickelt und ist leider allzu häufig auch eine Quittung für eine nicht ganz gesunde Lebensführung.

Daher gilt es, die Entwicklung einer Arteriosklerose oder zumindest deren Komplikationen zu verhindern. Aktuelle Untersuchungen haben ergeben, dass die Verkalkung der Gefäße in einem gewissen Umfang durch eine gesunde Lebensführung verlangsamt oder zurückentwickelt werden kann.

Die Behandlung von Fettstoffwechselstörungen hat sich dabei in den letzten Jahren als außerordentlich wirksam erwiesen – nicht nur bei stark erhöhten Cholesterinwerten (Hypercholesterinämie), sondern gerade auch bei mäßig erhöhten Cholesterinwerten und dem gleichzeitigen Vorliegen von Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes mellitus oder familiärer Vorbelastung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Neben körperlicher Aktivität und der Beachtung wichtiger Ernährungstipps stehen zur medikamentösen Behandlung erhöhter Cholesterinkonzentrationen eine Reihe wirksamer Substanzen zur Verfügung. Eine besonders verträgliche Alternative ist die Einnahme von natürlichen wasserlöslichen Ballaststoffen, wie sie in *Plantago ovata* Samenschalen (Mucofalk® Fit) enthalten sind.

---

## Cholesterin – was ist das?

Cholesterin (griech.: cholé = Galle und sterós = hart, fest) ist ein fettähnlicher Stoff, der in Lebensmitteln tierischer Herkunft wie Fleisch, Geflügel, Innereien, Wurst, fettreicher Milch und Milchprodukten, Butter und Eiern vorkommt. Innereien und Eier sind dabei die cholesterinreichsten Vertreter. Mit einem Eigelb oder 120 g Butter kann man fast schon die empfohlene tägliche Zufuhr von 300 mg decken.

Cholesterin ist lebenswichtig. Deshalb verlässt sich der Körper nicht nur auf die Zufuhr durch die Nahrung, sondern ist in der Lage, Cholesterin selbst herzustellen. Cholesterin ist Bestandteil der Zellmembran und Ausgangsstoff für die Bildung bestimmter Hormone und Gallensäuren; letztere werden für die Verdauung benötigt. Hauptproduktionsort und zugleich größter Cholesterinspeicher ist die Leber.

## Warum brauchen wir Cholesterin?

### Der Körper braucht Cholesterin

- 1 als Baustein aller Körperzellen
- 1 für die Bildung von Gallensäuren zur Fettverdauung
- 1 für die Bildung von Vitamin D, das zum Knochenaufbau benötigt wird
- 1 für die Bildung von Sexual- und Steroidhormonen

### **Wieviel Cholesterin brauchen wir?**

Bei einer mäßig cholesterinreichen Ernährung liegt die Cholesterineigenproduktion eines Erwachsenen bei 11–13 mg pro Kilogramm Körpergewicht.

Das heißt, dass unser Körper gar kein Cholesterin aufnehmen muss, denn die Leber produziert selbst Cholesterin und ist in der Lage, den Eigenbedarf auch bei einer nahezu cholesterinfreien Ernährung zu decken.

Die mittlere Cholesterinzufuhr in den westlichen Industrieländern liegt zwischen 500 und 750 mg pro Person. Auf Grund der Resorptionskapazität des Dünndarms können maximal 300 bis 500 mg Nahrungscholesterin pro Tag aufgenommen werden. Das bedeutet, dass erst eine Reduktion der Cholesterinzufuhr auf deutlich unter 300 mg pro Tag einen bedeutenden Einfluss auf den Cholesterinwert ausübt.

---

## Wie wird Cholesterin im Körper transportiert?

Cholesterin ist auf Grund seiner chemischen Struktur als Fett nicht wasserlöslich. Um das Cholesterin im Blut zu transportieren, muss es von Eiweißstoffen (Apoproteinen) umhüllt werden.

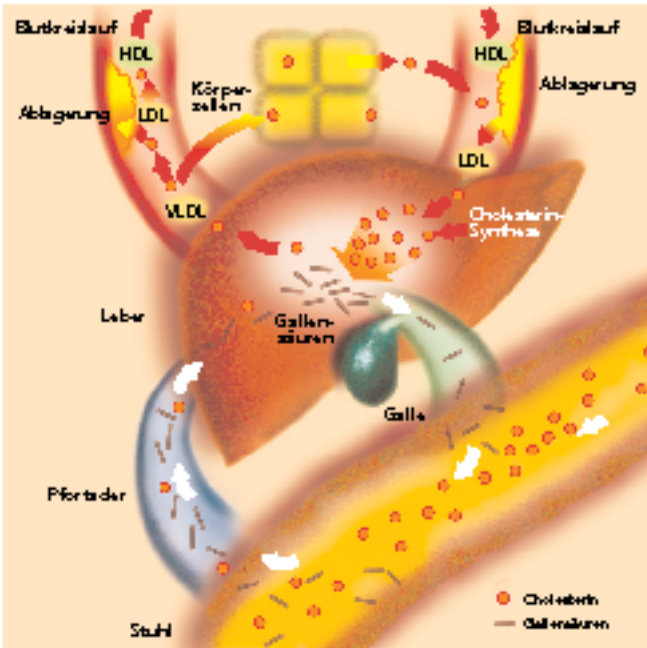
Aus Apoproteinen (Eiweiß) und Fett (Lipid) werden die so genannten Lipoproteine gebildet. Die Benennung dieser Lipoproteine erfolgt nach physikalischen Kriterien entsprechend ihrer Dichte.

Diese Lipoproteine sind es, die u. a. die eigentliche Unterscheidung zwischen „gutem“ HDL-Cholesterin (**H**igh **D**ensity **L**ipoprotein = ein Lipoprotein hoher Dichte) und „schlechtem“ LDL-Cholesterin (**L**ow **D**ensity **L**ipoprotein = ein Lipoprotein niedriger Dichte) ausmachen.

Das Cholesterin ist somit immer das gleiche, allein seine Transportform ist verantwortlich dafür, ob es dem Körper vorrangig nutzen oder schaden kann.

Bei einer Blutuntersuchung wird daher der Anteil an HDL- und LDL-Cholesterin bestimmt.

## Die Wege des Cholesterins im menschlichen Organismus



Nahrungscholesterin wird im Dünndarm teilweise aufgenommen. Im Körper wird es als Chylomikronen, LDL und HDL transportiert. LDL transportiert Cholesterin zu den Zielorganen und HDL transportiert nicht verbrauchtes Cholesterin aus den Zielorganen zur Leber zurück. Dort wird es zur Gallensalzbildung verwendet oder über die Galle an den Darm abgegeben.

- HDL = high density lipoprotein
- LDL = low density lipoprotein
- VLDL = very low density lipoprotein

---

## Zeitbombe Cholesterin

Hohe Cholesterinkonzentrationen im Blut sind tückisch. Man sieht und spürt sie nicht. Allein die Bestimmung der Cholesterinspiegel im Blut sowie die Bewertung weiterer Risikofaktoren können den Grad des Handlungsbedarfs feststellen.

Ein Zuviel an Cholesterin bedeutet meist ein Zuviel an LDL – dem „schlechten“ Cholesterin. Dies kann erblich bedingt, umwelt- (ernährungs-) oder krankheitsbedingt sein. Allerdings kann es bei Frauen vorkommen, dass HDL – das so genannte „gute“ Cholesterin – sehr hoch ist. Hier muss ein zu hoher Gesamtcholesterinwert nicht unbedingt ein Zuviel an LDL bedeuten.

Zusätzlich tragen eine falsche Ernährung, Rauchen, Übergewicht, Diabetes mellitus und zu wenig Bewegung zu erhöhten Cholesterinwerten bei.

### **Was passiert bei zu hohem Cholesterinspiegel?**

Steigt die LDL-Konzentration im Blut an, beispielsweise auf Grund fett- oder cholesterinreicher Ernährung, reicht die normale Abbaukapazität des Körpers nicht aus, das Zuviel an LDL-Cholesterin zu entfernen. Als Folge davon kann sich LDL-Cholesterin in den Gefäßwänden ablagern (atherosklerotische Plaque).

Dies, insbesondere in Verbindung mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, hohem Blutdruck (über 140/90 mmHg), Übergewicht oder Diabetes mellitus, kann nach und nach zur Veränderung des Gefäßlumens führen. Ein „Zuwachsen“ des Gefäßes ist relativ selten, häufiger kommt es zu einem „Platzen“ der Plaques mit nachfolgender Bildung eines Gerinnsels, welches das Gefäß ganz oder teilweise verstopfen kann. Koronare Herz-erkrankung, Schlaganfall oder schwere Durchblutungsstörungen können schwerwiegende Spätfolgen sein.

### **Was kann man dagegen tun?**

Nur die Cholesterinzufuhr durch die Nahrung zu senken, würde noch keinen ausreichenden Erfolg bringen, denn die Cholesterinmenge im Körper ist einerseits von der Cholesterinaufnahme durch Nahrungsmittel und andererseits von der körpereigenen Produktion abhängig. Wird über die Nahrung weniger Cholesterin aufgenommen, produziert der Körper mehr und umgekehrt.

---

Viel wichtiger ist es daher, die Faktoren zu beeinflussen, die die Aufnahme von Cholesterin aus dem Blut fördern. Diese sind in erster Linie gesättigte Fette. Sie finden sich fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln, wie fettem Fleisch, Wurst, Käse, Sahne, Butter, Schmalz, Milch oder Sahnetorten und Milkschokolade. Die Zufuhr dieser Nahrungsmittel sollte daher reduziert werden.

Lösliche Ballaststoffe fördern die Ausscheidung von Gallensäuren. Eine hohe Aufnahme löslicher Ballaststoffe führt zu einer Senkung des LDL-Spiegels und zu einer Erhöhung des HDL-Spiegels.

**Das Ziel ist:**

*LDL senken*

*und*

*den Gegenspieler HDL anheben!*

## LDL und HDL – die Mischung macht's!

LDL transportiert Cholesterin zu den verschiedenen Organen unseres Körpers, indem es an die Zellen „andockt“ und das Cholesterin dort abgibt. Befindet sich zuviel LDL im Blut und sind die Zellen bereits ausreichend mit Cholesterin versorgt, so kann sich das LDL in den Gefäßwänden ablagern. Die Folge: Das Gefäß wird immer enger und damit die Blutversorgung immer schlechter. Es kommt zur Arterienverkalkung (Arteriosklerose).

*Deshalb gilt bis zu einem gewissen Grad:  
Je weniger LDL – desto besser.*

HDL dagegen hat die günstige Eigenschaft, bereits in der Gefäßwand abgelagertes Cholesterin aufzunehmen und zur Leber zurück zu transportieren. HDL kann in gewissem Umfang vor atherosklerotischen Ablagerungen in den Gefäßen schützen.

*Deshalb gilt:  
Je mehr HDL – desto besser.*

---

# Wie kann man das Ziel „LDL senken und HDL anheben“ erreichen?

## Verringerung des Übergewichts

Ob man übergewichtig ist, lässt sich am besten mit dem so genannten Body-Mass-Index (BMI) feststellen bzw. und/oder mittels Bauchumfangsmessung (weiblich über 88 cm; männlich über 102 cm).

Der BMI berechnet sich nach folgender Formel:

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

Normalwert: zwischen 19 und 25

Übergewicht: 25 bis 30

Adipös: über 30

In vielen Fällen kann eine Normalisierung des Gewichts schon ausreichen, um den Cholesterinspiegel wieder ins Lot zu bringen.

Besonders wirkungsvoll ist regelmäßige Bewegung, weil sie zusätzlich die HDL-Konzentration erhöht. Am besten geeignet sind Ausdauersportarten wie Wandern, Walking, Jogging, Tanzen, Rad fahren oder Schwimmen – insgesamt 3 bis 4-mal wöchentlich jeweils eine halbe Stunde.

### **Ernährungsumstellung**

Gewohnheiten aufzugeben ist für den Menschen immer mit Schwierigkeiten verbunden. Dabei muss man bei der Ernährungsumstellung nur auf wenige aber wichtige Dinge achten. Als besonders effektiv hat sich die „mediterrane Kost“ erwiesen: wenig Fleisch, 2-mal in der Woche Fisch, wenig Fett, und wenn Fett, dann hochwertige pflanzliche Fette mit möglichst hohem Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Olivenöl), viel ballaststoffreiches Gemüse und Obst, nicht zu vergessen frische Kräuter.

### **Mäßige Fettzufuhr**

Die heutige durchschnittliche Fettzufuhr beträgt ca. 130 g/Tag. Die tägliche Menge sollte jedoch 60–80 g Fett nicht übersteigen. Davon sollten nicht mehr als 1–2 Esslöffel hochwertige Margarine wie Diätmargarine und 1–2 Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl genommen werden.

### **Ernährung mit hochwertigen ein- und mehrfach ungesättigten Fetten**

Es ist günstig, auf tierische Fette (z. B. Fleisch, Wurst, Milch, Eier, Butter) weitgehend zu verzichten und sie durch ungesättigte pflanzliche Fette zu ersetzen (z. B. einfach ungesättigte Fettsäuren wie Oliven- und Rapsöl). Besonders gesundheitsförderlich sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren (so genannte Eikosanoide), die in Leinöl, Rapsöl, Soja(produkten) und Nüssen vorkommen, sowie in fettreichen Fischarten wie Lachs, Hering oder Makrele.

---

## **Cholesterinarme Kost**

Bei vielen Patienten mag eine cholesterinarme Kost nicht viel bringen, weil der Körper durch eine gesteigerte Eigenproduktion in der Leber antwortet. Trotzdem empfiehlt es sich, die Cholesterinzufuhr nicht über 300 mg ansteigen zu lassen. Fast alle Lebensmittel mit einem hohen Cholesterinanteil enthalten auch große Mengen gesättigter Fette, so dass eine fettarme in der Regel auch eine cholesterinarme Kost ist.

## **Hohe Ballaststoffaufnahme**

In den letzten 50 Jahren hat die Ballaststoffzufuhr deutlich abgenommen. Früher betrug die Aufnahme an Ballaststoffen ca. 100 g/Tag, heute sind es nur noch ca. 20 g/Tag. Dabei kann eine hohe Ballaststoffaufnahme zu einer Senkung des LDL-Spiegels und zu einer Erhöhung des HDL-Spiegels führen.

## **Was bringen Gewichtsreduktion und Umstellung der Ernährung?**

Allein mit den genannten Maßnahmen kann man das LDL-Cholesterin oft um bis zu 15% senken. Reicht das nicht, stehen wirksame und verträgliche Medikamente zur Verfügung.

## **Senkung des LDL-Cholesterins durch natürliche Ballaststoffe aus Plantago ovata Samenschalen (Indische Flohsamenschalen)**

Plantago ovata Samenschalen (Indische Flohsamenschalen) sind natürliche Quell- und Ballaststoffe. Die Stammpflanze ist im Iran und in Indien beheimatet und wird auch dort angebaut. Bereits seit Jahrhunderten werden Indische Flohsamenschalen zur pflanzlichen Darmregulierung eingesetzt. In den letzten Jahren erfahren Plantago ovata Samenschalen wegen ihrer cholesterinsenkenden Wirkung zunehmend starke Beachtung.



Plantago ovata (Indischer Flohsamen)

---

## Wie senken *Plantago ovata* Samenschalen, der Wirkstoff in Mucofalk® Fit, den Cholesterinspiegel im Blut?

Im Dünndarm binden lösliche Quellstoffe einen Teil der Gallensäuren und verhindern so deren Wiederaufnahme in den Pfortaderkreislauf.

Die Leber bildet als Reaktion darauf ständig neue Gallensäuren, wobei Cholesterin als Ausgangssubstanz hierfür kontinuierlich dem Blutkreislauf entzogen wird. Infolgedessen sinkt der Cholesterinspiegel im Blut.

Sie vermögen Fette und mit der Nahrung zugeführtes Cholesterin direkt im Darm zu binden, verhindern somit die Aufnahme ins Blut und fördern deren Ausscheidung mit dem Stuhl.

Die Samenschalen erreichen unverändert den Dickdarm.

Lösliche Quellstoffe werden von der Darmflora zu kurzkettigen Fettsäuren verstoffwechselt. Diese werden ins Blut aufgenommen, zur Leber transportiert und können dort die Cholesterinsynthese senken.

*Die Einnahme von *Plantago ovata* Samenschalen (Indische Flohsamenschalen) kann den Cholesterinspiegel im Blut um etwa 10–15 % senken.*

Die Senkung des LDL-Cholesterins durch *Plantago ovata* Samenschalen wurde in mehr als 30 Studien untersucht.

### **Wann empfiehlt sich die Einnahme von *Plantago ovata* Samenschalen zur Cholesterinsenkung?**

Grundsätzlich sollte versucht werden, eine Senkung des LDL-Cholesterins mit einer Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu erreichen.

Der Zielwert für das LDL-Cholesterin liegt je nach Risikoprofil des einzelnen Patienten zwischen 100 und 130 mg/dl, bei besonders gefährdeten Personen (z. B. mit koronarer Herzkrankheit und Diabetes) sollte ein Wert unter 100 mg/dl angestrebt werden. Jeder kann sein individuelles Herzinfarktisiko anhand eines Rechenprogramms bestimmen, und zwar mit dem so genannten Procarn-Risikorechner im Internet unter [www.chd-taskforce.de](http://www.chd-taskforce.de). Nach Eingabe von Geschlecht, Alter, Blutfettwerten, Bluthochdruck sowie Angaben zum Zigarettenkonsum, möglichem Vorliegen eines Diabetes und einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems in der Verwandtschaft wird Ihr persönliches Risiko errechnet. Je höher dieses ist, umso wichtiger ist es, dagegen etwas zu unternehmen!

## Im Allgemeinen gelten folgende Empfehlungen für Lipidzielwerte (Quelle: DGFF Lipid-Liga e.V.):

Parameter	Wert mg/dl (mmol/l)	Kommentar
Gesamtcholesterin	< 200 (< 5,16)	wünschenswert
	200–239 (5,16–6,16)	grenzwertig erhöht
	≥ 240 (≥ 6,19)	hoch
LDL-Cholesterin	< 100 (< 2,58)	bei KHK oder einem 10-Jahres-Risiko > 20%* und/oder Diabetes mellitus
	< 130 (< 3,35)	bei 2 oder mehr Risikofaktoren
	< 160 (< 4,13)	0–1 Risikofaktor
HDL-Cholesterin	< 40 (< 1,03)	niedrig
	≥ 40 (≥ 1,55)	normal
Triglyzeride	< 150 (< 1,69)	normal
	150–199 (1,69–2,25)	grenzwertig erhöht
	≥ 200 (≥ 2,26)	hoch

\*Procam-Risikorechner ([www.chd-taskforce.de](http://www.chd-taskforce.de))

### Risikofaktoren bei erhöhten Cholesterinwerten:

- 1 *Zigarettenrauchen*
- 1 *Bluthochdruck über 140/90 mmHg*
- 1 *Diabetes mellitus*
- 1 *Übergewicht*
- 1 *Positive Familienanamnese für koronare Herz-erkrankungen (Männer vor dem 60. und Frauen vor dem 70. Lebensjahr)*
- 1 *Niedriges HDL-Cholesterin < 40 mg/dl (< 1,1 mmol/l)*
- 1 *Geschlecht und Alter: Mann > 45 Jahre, Frau > 55 Jahre oder vorzeitige Menopause*

Plantago ovata Samenschalen, der Wirkstoff von Mucofalk® Fit, eignen sich besonders bei leichten bis mäßig erhöhten LDL-Cholesterinwerten, etwa 130-160 mg/dl im Sinne einer Vorbeugung der Arteriosklerose.

Bei stärker erhöhten Cholesterinwerten und zusätzlichen Risikofaktoren ist zur Ausschöpfung aller Möglichkeiten häufig eine Kombinationstherapie notwendig. Auch wenn dies durch Studien noch nicht ausreichend belegt ist, könnte in diesen Fällen die zusätzliche Gabe von Plantago ovata Samenschalen sinnvoll sein, insbesondere wenn man die gute Verträglichkeit dieses Naturheilmittels in Betracht zieht.

### **Wie werden Plantago ovata Samenschalen (Mucofalk® Fit) eingenommen?**

Als geeignete Dosis zur Cholesterinsenkung werden täglich 10–20 g Plantago ovata Samenschalen zu den Mahlzeiten empfohlen.

Das entspricht 3 x 1–2 Beutel Mucofalk® Fit täglich

### **Plantago ovata Samenschalen – ein vielseitiges Naturheilmittel**

Plantago ovata Samenschalen wirken nicht nur bei erhöhten Cholesterinkonzentrationen im Blut. Plantago ovata Samenschalen sind ausgesprochen quellfähig. Im Darm nehmen sie Wasser auf und erhöhen durch ihre löslichen Quellstoffe die Stuhlmenge. Der Stuhl wird voluminös, weich und geschmeidig, die Darmentleerung erleichtert.

---

Außerdem bewirken die Samenschalen als so genannte „Präbiotika“ eine Zunahme der Bakterienflora, indem sie als Nahrung für natürliche Darmbakterien dienen. Diese produzieren notwendige Nährstoffe für die Darmschleimhaut. Auf diesem Weg wird die Stuhlmenge ebenfalls erhöht, und der Darm wird zu regelmäßiger Tätigkeit angeregt.

Diese besonderen Eigenschaften machen Mucofalk® Fit zu einem besonders wirksamen und verträglichen Heilmittel bei chronischen Verstopfungen und beim Reizdarm-Syndrom, oder wenn eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Einrissen an der Analschleimhaut (Analfissuren), Hämorrhoiden oder nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich.

Schließlich können die *Plantago ovata* Samenschalen auch überschüssige Flüssigkeit im Darm aufnehmen, weshalb sie bei Durchfallerkrankungen unterstützend und mit gutem Erfolg eingenommen werden können.

## Mucofalk® Fit Granulat

**Wirkstoff:** Indische Flohsamenschalen, gemahlen  
(Plantago ovata Samenschalen)

### Dosierung und Art der Anwendung:

- 1 Bitte nehmen Sie das Präparat niemals trocken ein, da es sonst zu Schluckbeschwerden kommen kann.
- 1 Inhalt eines Beutels Mucofalk® Fit in ein Glas geben.
- 1 Glas langsam mit kaltem Wasser füllen (mind. 150 ml).
- 1 Mit einem Löffel umrühren und darauf achten, dass keine Klumpenbildung entsteht und sofort trinken. Nicht im Liegen und vor dem Zubettgehen einnehmen.
- 1 Ein weiteres Glas Flüssigkeit nachtrinken.

### Hinweis:

Bitte beachten Sie außerdem die Gebrauchsinformation.

### Packungsgrößen:

Packungen mit 20 (N1) und 100 (N3) Portionsbeuteln à 5 g Granulat.



---

# Die DGFF Lipid-Liga e.V.: eine Fachgesellschaft, die Hilfe anbietet

Die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen DGFF Lipid-Liga e.V. wurde im Jahre 1988 gegründet und ist ein unabhängiger Ansprechpartner für Fragen auf dem Gebiet des Fettstoffwechsels und der Arteriosklerose. Das Ziel der Gesellschaft ist die gesundheitliche Aufklärung durch Umsetzung und Vermittlung gesicherter Erkenntnisse zur Prävention, Diagnostik und Therapie dieses Krankheitsbildes. Das wird durch die Zusammenarbeit mit Ärzten, Apothekern, Verbänden, Organisationen und Partnern im Gesundheitswesen erreicht.

## Aufgaben der DGFF Lipid-Liga e.V.:

- 1 Bereitstellung von Informationsmaterial (z. B. Cholesterinratgeber, Zeitschriften, Videofilme, Bücher)
- 1 Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen, Kongressen, Arzt-Patienten-Seminaren
- 1 Erarbeitung von praxisnahen Empfehlungen zu diagnostischen und therapeutischen Fragen
- 1 Koordination von Forschungsprojekten
- 1 Förderung von Patientenselbsthilfegruppen
- 1 Anregung und Kooperation von Vorsorgeprogrammen

Außerdem steht die Lipid-Liga e.V. den Ärzten aus Klinik und Praxis in ihrem ärztlichen Beratungsdienst täglich zur Verfügung. In diesem Rahmen können die Ärzte Patientenbefunde und Therapiemöglichkeiten von Fettstoffwechselstörungen mit den Lipid-Experten diskutieren.



Lipid-Liga e.V.  
Waldklausenweg 20  
81377 München  
[www.lipid-liga.de](http://www.lipid-liga.de)

# Natürlich Cholesterin senken!

# Mucofalk® Fit

Indische  
Flohsamenschalen

Cholesterin-  
senkung

-5%

-10%

-15%

4

8

12

16

20

24 Wochen



Mit  
angenehmem Orangen-Aroma  
2-6-mal täglich  
zu den Mahlzeiten  
in reichlich Wasser gelöst  
einnehmen

## Natürliche Quell- und Ballaststoffe

- 1 binden Fette und Fettbausteine aus der Nahrung im Darm
- 1 senken nachweislich das LDL-Cholesterin im Blut um etwa **10 - 15 %**
- 1 verbessern die Verdauung

## Mucofalk® Fit: Natürlicher Schutz bei leicht bis mäßig erhöhten Cholesterinwerten

**Mucofalk® Fit.** Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen, gemahlen (Plantago ovata Samenschalen).  
**Anwendungsgebiete:** Chronische Obstipation; Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darm-entleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Analfissuren, Hämorrhoiden, nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich. Unterstützende Therapie bei Diarrhö unterschiedlicher Ursache. Erkrankungen, bei denen eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme erwünscht ist, z. B. beim Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung bei leicht bis mäßig erhöhten Cholesterinwerten zusätzlich zu einer Diät. **Packungsgrößen:** 20 Btl. (N1), 100 Btl. (N3). Stand: 9/2005

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

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
Postfach 6529  
79041 Freiburg  
Germany

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



DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
Postfach 6529  
79041 Freiburg  
Germany

M 82 10-12/2006/40.000 BU