

# flemun®

## ZUR ERHALTUNG EINES NORMALEN CHOLESTERINSPIEGELS

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Pflanzensterinen

60 Tabletten mit je 400 mg Pflanzensterinen  
(Phytosterole)

### WICHTIGE HINWEISE



vegan



schonend &  
verträglich



lactosefrei



ohne Konservierungs-  
und Farbstoffe

Liebe Verwenderin, lieber Verwender,

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

Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch.

Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren unter  
+ 49 (0) 341 2582-153 oder per Email an [info@abanta-pharma.de](mailto:info@abanta-pharma.de)

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

### Zusammensetzung

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

Zutaten: Pflanzensterine (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 gesundheitserhaltende HDL-Cholesterin. Die in flemun® enthaltenen Pflanzensterine tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wir-

kung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von mindestens 800 mg Pflanzensterinen (entsprechen 2 Tabletten flemun®) ein.

### Was bedeutet ein zu hoher Cholesterinspiegel?

Erhöhte Cholesterinwerte im Blut sind ungesund. Sie sind entweder auf eine ungesunde Ernährungsweise (z.B. viel Fleisch, Wurst, Käse) und / oder Bewegungsmangel zurückzuführen oder sind erblich bedingt. Sind die Cholesterinwerte allerdings dauerhaft erhöht, kann dies zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen mit möglichen negativen Folgen besonders für das Herz, Kreislauf oder die Gefäße. Ein normaler und ausgeglichener Cholesterinspiegel ist eine der Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlergehen vor allem im fortgeschrittenen Alter.

flemun® ist ausschließlich für Personen bestimmt, die ihren Cholesterinspiegel im Blut senken möchten. Patienten, die Arzneimittel zur Senkung des Cholesterinspiegels einnehmen, sollten flemun® nur nach ärztlicher Absprache zu sich nehmen. Die Aufnahme von

mehr als 3 g / Tag an zugesetzten Pflanzensterinen sollte vermieden werden.

## Was sind Pflanzensterine?

Pflanzensterine sind Bestandteile der pflanzlichen Zellmembran und kommen hauptsächlich in fettreichen Pflanzenteilen vor (z.B. Weizenkeime, Sojabohnen). In flemun® sind Pflanzensterine in besonders konzentrierter Form enthalten. Ursprünglich stammten die Pflanzensterine für flemun® aus der südafrikanischen Heilpflanze *Hypoxis rooperi*, die von der dortigen Bevölkerung auch als „afrikanische Kartoffel“ bezeichnet wird. Die Pflanze erinnert mit ihrem Aussehen und den gelben Blüten an Liliengewächse. Entdeckt wurde die Pflanze durch eine Gruppe von Wissenschaftlern, die im Auftrag der WHO Anfang der 1970er Jahre das südliche Afrika bereisten, um die Heilkunde der Naturvölker der Kalahari zu erforschen. Dabei stießen sie immer wieder auf *Hypoxis rooperi*, aus deren Wurzelknolle die Medizinmänner -und frauen (Sangomas) Aufgüsse zubereiteten. Chemiker der Universität Durban isolierten aus der Pflanze Phytosterole, die vor allem in der Wurzelknolle enthalten sind. In Deutschland wurden diese Pflanzensterine zunächst als Prostatamittel erfolgreich angewendet. Später konnte der positive Einfluss auf den Cholesterinspiegel wissenschaftlich bestätigt werden. Wegen der weltweit gestiegenen Nachfrage nach Pflanzensterinen werden heute die Pflanzensterine für flemun® aus Pinien gewonnen.

## Wie wirken Pflanzensterine?

Pflanzensterine, auch als Phytosterole bezeichnet, ähneln in ihrer Struktur dem Cholesterin. Im Darm konkurrieren sie mit dem über die Nahrung aufgenommenen Cholesterin um die Bindung an Cholesterin-Rezeptoren. Die Pflanzensterine verdrängen das Cholesterin von diesen Bindungsstellen und reduzieren dadurch dessen Aufnahme ins Blut. Das überschüssige, ungebundene Cholesterin wird ausgeschieden. Auf diese Weise trägt flemun® zur Erhaltung normaler Cholesterinwerte bei.

## Wie ist flemun® einzunehmen?

Empfohlene Verzehrmenge: Nehmen Sie täg-



lich 2 - 3 Tabletten (entsprechen 800 - 1.200 mg Pflanzensterinen) unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit ein. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

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

Für schwangere und stillende Frauen sowie für Kinder unter fünf Jahren ist flemun® nicht geeignet.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. flemun® kann jedoch Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sein, zu der auch der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse gehört, um den Carotinoid-Spiegel aufrechtzuerhalten.

## Wie ist flemun® zu lagern?

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

 **Abanta®**  
Pharma

Abanta Pharma GmbH  
Reichsstraße 78  
58840 Plettenberg

✉ [info@abanta-pharma.de](mailto:info@abanta-pharma.de)  
☎ +49 (0) 341 2582 - 153  
[www.flemun.de](http://www.flemun.de)

