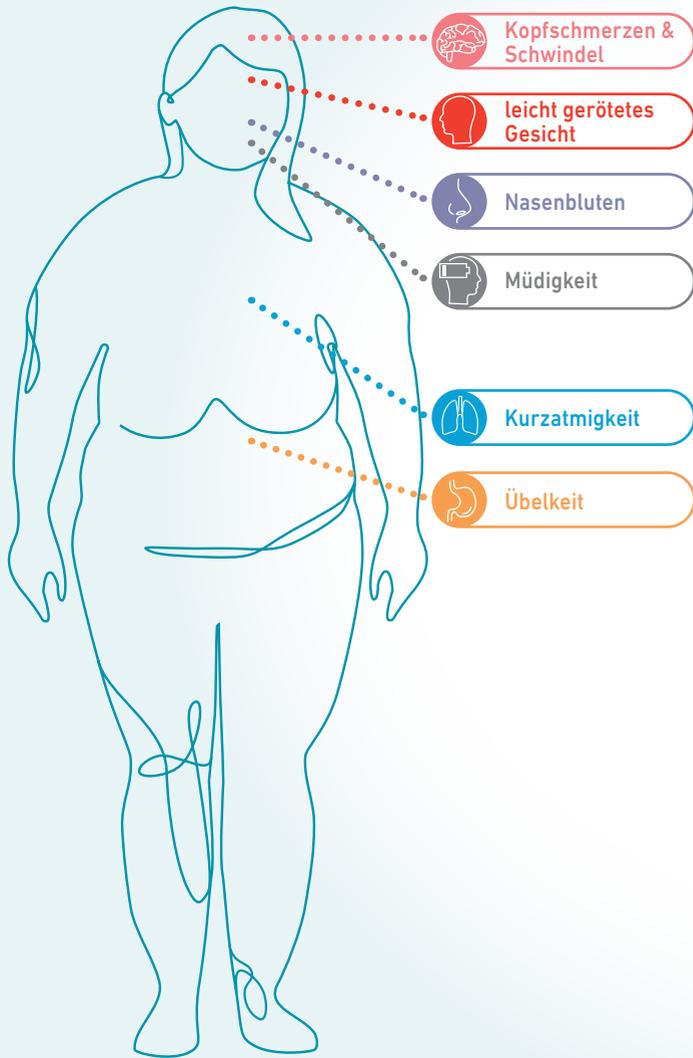


Wie erkenne ich Bluthochdruck?

Lange Zeit bleibt erhöhter Blutdruck oft unbemerkt, da es keine klassischen Symptome, wie bei anderen Erkrankungen gibt. Die Symptomatik ist sehr unspezifisch, aber es gibt einige Anzeichen, die beachtet werden sollten.⁵



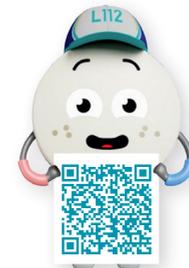
Die Abbildung ist eine Auswahl und nicht vollständig.

formoline L112 EXTRA

Lipidbinder

- zur Gewichtsreduktion und zur Gewichtskontrolle
- vermindert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten
- mit LDL-Cholesterin senkendem Begleit-Effekt

Einnahmeempfehlung:
2x täglich 2 Tabletten
zu zwei Hauptmahlzeiten



PZN:
48 Tabletten: 13352309 (D), 4728483 (A)
128 Tabletten: 13352315 (D), 4728508 (A)
192 Tabletten: 16233433 (D), 5222188 (A)

QR-Code scannen und
sehen, wie formoline L112
das Abnehmen unterstützt

Hersteller: Certmedica International GmbH
Magnolienweg 17
63741 Aschaffenburg

Telefon: +49 60 21/15 09 3-0
E-Mail: kontakt@formoline.de
www.formoline.de

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. • Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21 / 150 93-0. www.formoline.de

Referenzen:

1) Stiftung Gesundheitswissen. Hypertonie. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/hintergrund> (Stand: 08.04.2024). 2) Williams B et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH). Eur Heart J. 1. September 2018;39(33):3021-104. 3) Gelbe Liste Online. Hypertonie kompakt | Gelbe Liste. <https://www.gelbe-liste.de/wissen-kompakt/krankheitsbilder/hypertonie-kompakt> (Stand: 08.04.2024). 4) Gelbe Liste Online. Krankheiten. Hypertonie | Gelbe Liste. <https://www.gelbe-liste.de/krankheiten/hypertonie-bluthochdruck> (Stand: 08.04.2024). 5) Deutsches Herzzentrum der Charité (DHZC). Hypertonie (Bluthochdruck). <https://www.dhzb.de/ratgeber/bluthochdruck> (Stand: 08.04.2024). 6) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE MV). 21. September 2022. Neue DGE-Infothek: Essen und Trinken bei Bluthochdruck. <https://dge-mv.de/neue-dge-infothek-essen-und-trinken-bei-bluthochdruck/> (Stand: 08.04.2024). 7) Wing RR et al. Benefits of Modest Weight Loss in Improving Cardiovascular Risk Factors in Overweight and Obese Individuals With Type 2 Diabetes. Diabetes Care. 1. Juli 2011;34(7):1481-6. 8) Staessen J et al. The relationship between body weight and blood pressure. J Hum Hypertens. Dezember 1988;2(4):207-17. 9) Rothberg AE et al. Impact of weight loss on waist circumference and the components of the metabolic syndrome. BMJ Open Diabetes Res Care. 2017;5(1):e000341. 10) Cornelli U et al. Long-Term Treatment of Overweight and Obesity with Polyglucosamine (PG L112): Randomized Study Compared with Placebo in Subjects after Caloric Restriction. Curr Dev Nutr. Oktober 2017;1(10):e000919. 11) Rondanelli M, et al. (2023). A randomized double-blind placebo-controlled clinical study to evaluate the effect on the weight of a medical device with polyglucosamine L112 in a group of overweight and obese subjects. Nutrients. 15(16), 3516. 12) Crubben, N. H. et al. A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-(14)C]-Oleic acid in adult female Gottingen minipigs. BMC Obes 3, 18, (2016).

FLFE2404DE-HT

Gewichtsverlust als Therapie

Abnehmen bei Bluthochdruck



NEU! Verbesserte Rezeptur

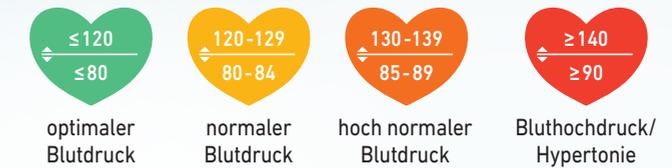
formoline.de

Was ist Bluthochdruck?

Das Herz pumpt mit jedem Herzschlag Blut durch unseren Körper. Dabei übt das Blut von innen Druck auf die Blutgefäße aus. Diesen Druck nennt man Blutdruck. Damit das Blut durch unseren Körper fließen und Organe sowie Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen kann, ist ein normaler Blutdruck im Körper wichtig.¹

Bei Erwachsenen gelten im körperlichen Ruhezustand Blutdruckwerte von max. 120/80 als optimal, bis 139/89 spricht man von einem hoch normalen Blutdruck.²

Ist der Druck in den Blutgefäßen zu hoch (ab 140/90), spricht man von Bluthochdruck oder Hypertonie.



Was ist die Ursache von Bluthochdruck?

Der Grund für die Entstehung von Bluthochdruck ist nicht abschließend geklärt. Nur bei etwa 5 von 100 Patienten ist die genaue Ursache feststellbar. Obwohl häufig nicht klar ist, was eine Hypertonie auslöst, lassen sich Risikofaktoren definieren. Dazu zählen: Übergewicht (insbesondere ungesundes Bauchfett), Bewegungsmangel, hoher Salzkonsum, Rauchen, Alkohol und Stress.³

Was sind die Folgen eines unbehandelten Bluthochdrucks?

Wenn man unter Bluthochdruck leidet, pumpt das Herz das Blut mit höherer Anstrengung durch die Blutgefäße. Auf Dauer kann sich dies negativ auf die Gefäße und das Herz auswirken. Die Gefäße können geschädigt werden und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist erhöht. Mögliche Folgen von Hypertonie sind:⁴

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Schädigung des Auges
- Nierenerkrankungen
- Durchblutungsstörungen



Lebensstilumstellung als Therapie

Die wichtigste Maßnahme mit einem sehr positiven Effekt bei Bluthochdruck ist eine Umstellung des Lebensstils: mehr körperliche Bewegung, Rauchstopp, Stressreduktion, eine gesunde Ernährung und Abnehmen. In Punkto Ernährung ist wichtig, den Salzkonsum zu reduzieren und generell auf eine ausgewogene Kost mit viel Obst und Gemüse zu achten. Hierfür eignet sich die **DASH**-Diät („Diätetischer Ansatz zum Stopp von Hochdruck“).⁶ Weitere Informationen finden Sie rechts unter „Ernährung und Abnehmen bei Bluthochdruck“.

Vorteile einer Gewichtsreduktion bei Bluthochdruck

Bei Übergewicht kann man durch Abnehmen Bluthochdruck nicht nur vorbeugen, sondern ihn auch bei bereits erhöhten Werten verbessern.⁷

Ein Gewichtsverlust von 5-10% des Ausgangsgewichts zeigt bereits eine deutliche Verbesserung der Werte.⁷ Für jedes verlorene Kilogramm lässt sich der systolische/obere Blutdruck um 1,2 mmHg* und der diastolische/untere Wert um 1 mmHg senken.⁹ Neben dem Körpergewicht spielt auch der Taillenumfang eine entscheidende Rolle. Jeder abgenommene Zentimeter trägt zur Reduzierung des Blutdrucks bei.⁹

* mmHg ist die Maßeinheit, in der Blutdruck gemessen wird und steht für Millimeter Quecksilbersäule

formoline L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu zwei Drittel der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich¹²



Erfolgreich Abnehmen mit formoline L112 und aktiv Blutdruck senken

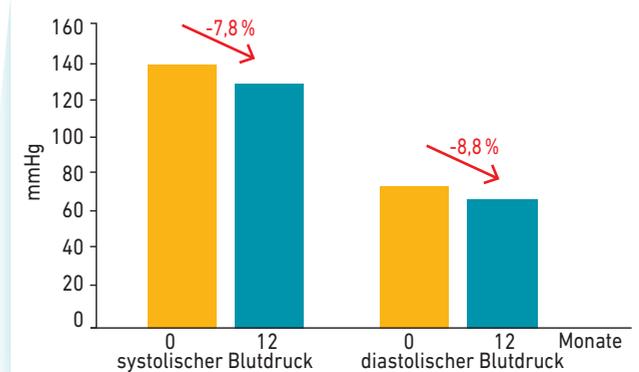
Eine Langzeitstudie¹⁰ zeigt, wie sich mit formoline L112 innerhalb von 12 Monaten über 12 % an Körpergewicht verlieren lassen. Dies entspricht den 5 bis 10 % an Gewichtsverlust, der nötig ist, um einen Effekt auf den Blutdruck und allgemein auf die Gesundheit zu spüren.

Auch der Bauchumfang reduzierte sich in dieser Zeit um bis zu 13 cm mit positivem Effekt auf den Blutwert.¹⁰

Unter Anwendung von formoline L112 sank der systolische Blutwert um -7,8% und der diastolische Blutdruck um -8,8%.¹⁰

All diese Faktoren tragen dazu bei, dass der Blutdruck durch eine Gewichtsreduktion mit formoline L112 aktiv gesenkt wird.

Verbesserung des Blutdrucks mit formoline L112¹⁰



formoline L112 in Kombination mit einer Therapie mit Blutdrucksenkern

Aufgrund seiner sehr guten Fettbindungskapazität verfügt formoline L112 über die Eigenschaft, spezifische Wechselwirkungen mit Medikamenten einzugehen. Daher ist ein Abstand von 4 Stunden zur Einnahme von formoline L112 einzuhalten. Wenn Sie Ihre Blutdrucksenker 1 x täglich morgens einnehmen, stellt dies kein Problem dar, da formoline L112 idealerweise mittags und abends eingenommen wird.



Ernährung und Abnehmen bei Bluthochdruck

Die **DASH**-Diät ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung, die durch eine ausgewogene Ernährung darauf abzielt, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Folgende Punkte sind bei der Ernährungsumstellung nach der **DASH**-Diät zu beachten:^{1,2,6}

- **Gesunde Fette:** Bevorzugen Sie gesunde Fette wie Olivenöl oder Rapsöl. Auch Nüsse, Avocados und fettreicher Fisch (z. B. Lachs), sind reich an ungesättigten Fettsäuren.
- **Frisches Obst und Gemüse:** Essen Sie 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst pro Tag. Tipp: Das in Frischkost enthaltene Kalium hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck.
- **Vollkornprodukte:** Entscheiden Sie sich bei Brot, Nudeln und Reis für die Vollkornvariante, da sie mehr Ballaststoffe und Nährstoffe enthalten als raffinierte Getreideprodukte.
- **Gesunde Proteine:** Wählen Sie für sich mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte und pflanzliche Eiweiße (z. B. Hülsenfrüchte). Sie enthalten wichtige Nährstoffe, ohne zu viel gesättigte Fettsäuren zu liefern.
- **Weniger Salz:** Verzichten Sie, soweit wie möglich, auf Salz und würzen Sie stattdessen mit frischen Kräutern und anderen Gewürzen. Vorsicht: Verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte und Snacks enthalten häufig sehr viel Salz.
- **Keine Angst vor Hunger:** Trotz ihres Namens zielt die **DASH**-Diät nicht auf eine Reduzierung der Kalorienzufuhr ab. Mit der Einnahme von formoline L112 können Sie zusätzlich Kalorien einsparen und so gesund abnehmen.

Bitte beachten Sie, dass die individuellen Bedürfnisse variieren können und fragen Sie bei Unsicherheiten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

3 x schneller abnehmen, klinisch belegt

Eine aktuelle klinische Studie zu formoline L112 zeigt, dass die Teilnehmenden, als Unterstützung zu gesünderer Ernährung und etwas mehr Bewegung, im Durchschnitt 3 x mehr und schneller an Gewicht verlieren konnten als mit der Diät-Empfehlung alleine.¹¹

- **sehr gut verträglicher Wirk-Ballaststoff aus natürlichen Quellen**
- **zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich¹²**
- **12 kg Gewichtsverlust im Durchschnitt innerhalb von 12 Monaten, klinisch belegt¹⁰**

Leichter zum Wohlfühlgewicht

Der Lipidbinder formoline L112 EXTRA ermöglicht auch bei einer fettbewussten Ernährung mit ca. 80 g Fett pro Tag das Abnehmen. Die Freiheit, auch mal genussvoll zu essen, motiviert nicht nur, sondern hilft auch länger durchzuhalten. Der einzigartige Wirk-Ballaststoff L112 auf natürlicher Basis wirkt dabei wie ein starker Kalorienmagnet und reduziert die Menge an aufgenommenen Fettkalorien.

