

sanotact®

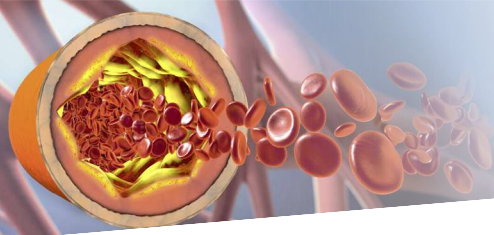


Gewusst wie!

Cholesterin

natürlich **regulieren & senken** mit Pflanzensterinen

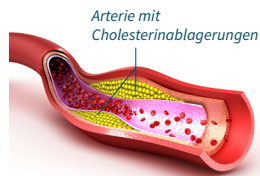




Erhöhte Cholesterinwerte – damit bist du nicht allein!

Etwa 60 % aller Erwachsenen in Deutschland haben einen erhöhten Gesamtcholesterinspiegel von 190 mg/dl und mehr (über 240 mg/dl gilt als stark erhöht). Die Tendenz dazu steigt mit zunehmendem Alter.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz und lebenswichtig für unseren Körper (z. B. als Bestandteil von Zellmembranen, Nerven und Vorstufe von Hormonen). Es ist wichtig zur Energiegewinnung und Aufrechterhaltung von Körperfunktionen. Ein hoher Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor für die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit, warum?



Ist der Spiegel dauerhaft erhöht, kann sich überschüssiges Cholesterin unbemerkt an den Blutgefäßwänden ablagern und diese verstopfen. Ein Herzinfarkt oder Schlaganfall kann die Folge sein. Deshalb ist es so wichtig, den Cholesterinspiegel regelmäßig kontrollieren zu lassen und etwas dagegen zu tun, um die Gesundheit zu schützen.

Zwei Cholesterin-Transportproteine sind besonders entscheidend

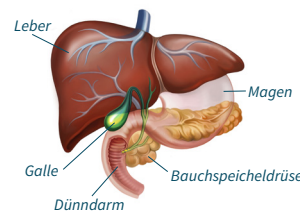
LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein mit hohem Fettgehalt), bekannt als das „schlechte“ Cholesterin – transportiert Cholesterin von der Leber zu den Geweben.

HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein mit geringem Fettgehalt), bekannt als das „gute Cholesterin“ – hilft, überschüssiges Cholesterin aus den Blutgefäßwänden zu entfernen und für den Abbau zur Leber zu transportieren.

Wie gelangt Cholesterin ins Blut?

Cholesterin wird zum einen über die Nahrung (insbesondere tierische Fette) aufgenommen, zum anderen aber auch von der Leber selbst produziert.

Einfach erklärt: Nahrungsfette werden über verschiedene Verdauungsprozesse in kleinste Bestandteile aufgespalten. Das enthaltene Cholesterin wird dann mit anderen fettlöslichen Nährstoffen in winzigen Zusammenschlüssen (sog. Mizellen) zur Aufnahme an die Dünndarmzellen transportiert. Von dort gelangt es über die Lymphe ins Blut (wie die Abbildung auf der nächsten Seite vereinfacht zeigt).



Dieser Prozess wird beeinflusst, z. B. durch die Art der aufgenommenen Fette (pflanzliche oder tierische), dem individuellen Stoffwechsel und dem Gesundheitszustand. Ein gesunder Cholesterinspiegel ist von vielen Faktoren abhängig: Ernährung, Bewegung, Vererbung und vor allem vom Lebensstil.

Sind deine Cholesterinwerte leicht bis mäßig erhöht, kannst du selbst einiges tun, um den Spiegel zu senken, z. B. durch mehr körperliche Aktivität und Änderung des Lebensstils – insbesondere deiner Ernährungsweise. Doch das ist in der Regel nicht so leicht.

Tip

Eine gezielte Nahrungsergänzung mit **sanotact® CholesterinSenker** mit Pflanzensterinen kann eine hilfreiche Unterstützung sein, damit du deine Cholesterinwerte besser in den Griff bekommst.

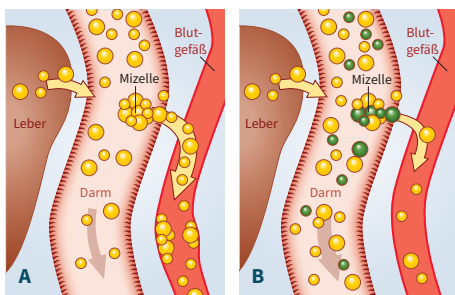


Wie können Pflanzensterine zur Cholesterinsenkung beitragen?

Pflanzensterine (auch Phytosterine genannt) gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe und sind ein natürlicher Bestandteil der Pflanzenzellen. Sie können über pflanzliche Nahrung aufgenommen werden, z. B. über Öle, Nüsse, Kerne und Getreide, die einen hohen Gehalt haben.

Pflanzensterine tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei und können nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut senken.^{1,2} Sie besitzen eine ähnliche Struktur wie Cholesterin und konkurrieren somit im Darm um den Platz in den Transport-Mizellen. Dadurch wird weniger Cholesterin von den Darmzellen aufgenommen. Verbleibendes Cholesterin wird dann im Darm vermehrt über den Stuhl ausgeschieden. Im Gegensatz zu Cholesterin wird ein Großteil der aufgenommenen Pflanzensterine direkt wieder in den Darm zurücktransportiert – und belastet somit nicht das Blut.

Aufnahme von Nahrungsfetten aus dem Dünndarm ins Blut (Schema)



A Ohne Pflanzensterine

B Mit Pflanzensterinen

● Cholesterin

● Pflanzensterin

Was kannst du selbst für einen gesunden Cholesterinspiegel tun?

Abgesehen von einer möglichen Medikation ist eine Änderung des Lebensstils immer sinnvoll, um zu hohe Cholesterinwerte auf natürliche Art zu senken. Du hast es selbst in deiner Hand.

Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil

- Vermeidung von Übergewicht
- Mehr sportliche Aktivität
- Verzicht auf Suchtmittel (Alkohol, Zigaretten)
- Ausgewogene Ernährung
 - Weniger gesättigte und Transfette (Butter, Pommes, Chips etc.)
 - Mehr ungesättigte Fettsäuren (Pflanzenöle, Nüsse, Samen)
 - Viel Obst, Gemüse, Salat (Vitamine und pflanzliche Ballaststoffe)
 - Weniger Fleisch, dafür mehr Fisch (Omega-3-Fettsäuren)
 - Weniger Kohlenhydrate (Backwaren, Zucker, Nudeln, Kartoffeln etc.)

Tip

Durch eine gezielte Nahrungsergänzung mit **sanotact® CholesterinSenker** kannst du auf einfache Weise Pflanzensterine in konzentrierter Form zur Unterstützung deines Cholesterinstoffwechsels aufnehmen – ohne größere Mengen an gehaltvollen Lebensmitteln, wie z. B. Öl, Nüsse oder spezielle Margarinen, verzehren zu müssen.



*Nicht in allen Filialen erhältlich



sanotact® CholesterinSenker hilft, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken



- Mit 500 mg zugesetzten Pflanzensterinen pro Weichkapsel
- 2 Kapseln täglich tragen zum Erhalt des normalen Blutcholesterinspiegels bei¹
- 3 Kapseln täglich senken den Cholesterinspiegel im Blut²



Laktosefrei



Glutenfrei



Die geschmacksneutrale Weichkapsel für einen einfachen und angenehmen Verzehr hochkonzentrierter Pflanzensterine.

¹ 800 mg Pflanzensterine täglich tragen zum Erhalt normaler Cholesterinwerte bei.

² Eine positive Wirkung in Bezug auf die Senkung des Cholesterinspiegels stellt sich bei der täglichen Aufnahme von 1,5–3 g Pflanzensterinen ein.

Ausschließlich für Menschen geeignet, die ihren Cholesterinspiegel im Blut kontrollieren möchten. Die Aufnahme von mehr als 3 g zugesetzten Pflanzensterinen pro Tag sollte vermieden werden. Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen. Nur für Erwachsene geeignet. sanotact® CholesterinSenker sollte im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung eingenommen werden, die den regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse beinhalten sollte, was zur Aufrechterhaltung des Carotinoid-Spiegels beiträgt.

* Nicht in allen Filialen erhältlich

Nutze die Kraft der Pflanzensterine mit sanotact® CholesterinSenker

Mit seinem Gehalt an konzentrierten Pflanzensterinen zur täglichen Ergänzung der Ernährung kann Ihnen **sanotact® CholesterinSenker** auf natürliche und sanfte Art helfen, deinen Cholesterinspiegel zu senken und zum Erhalt eines normalen Blutcholesterinspiegels beitragen.

Tip

Nimm am besten **2–3 Kapseln täglich** mit ausreichender Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein. Achte zusätzlich auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

Wenn du deine Ernährung umstellen möchtest und dazu Unterstützung brauchst, hilft dir gerne auch spezialisierte Ernährungsberater:innen oder Diätassistent:innen weiter.

Sprich mit deinem Arzt/deiner Ärztin

Falls du bereits Medikamente zur Cholesterinsenkung einnimmst, solltest du mit deinem Arzt/deiner Ärztin über die geplante Nahrungsergänzung mit **sanotact® CholesterinSenker** sprechen. Denn Hand in Hand geht vieles leichter!

sanotact®

Mit **Pflanzensterinen**
den Cholesterinspiegel
natürlich **regulieren**
und senken.

