



Name, Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Alter

- Ja, ich freue mich auf die kostenlose Broschüre mit vielen praktischen Tipps und Informationen zum Thema „Entzündlich-rheumatische Beschwerden und Ernährung.“

EPAMAX® wurde mir empfohlen von:

Ich nehme EPAMAX® seit \_\_\_\_ Wochen.

- Ja, die Wirkung von EPAMAX® hat mich überzeugt.

EPAMAX® erhalten Sie nur in der Apotheke in Packungen zu 90 Kapseln.

Merck Selbstmedikation GmbH

Stichwort EPAMAX®

Röblerstraße 96

64293 Darmstadt

www.Epamax.de

7.04500.0031 11003280

ist in vielen Fällen eine Verbesserung entzündlich-rheumatischer Beschwerden, wie Gelenksteifigkeit am Morgen, und eine Reduzierung der Gelenkschmerzen festzustellen.

**Verzehrempfehlung:** In den ersten 12 (mindestens jedoch 6) Wochen täglich 3 Kapseln, danach reicht 1 Kapsel pro Tag im Rahmen einer fleischarmen Diät aus. Die Kapseln sind am besten vor den Hauptmahlzeiten mit etwas kalter Flüssigkeit einzunehmen.

EPAMAX® enthält nur 6,4 kcal pro Kapsel. Hinweis für Diabetiker: ohne anzurechnende Broteinheiten (0,0 BE).

Durch Beibehaltung dieser Rheumadiät mit 3 Kapseln EPAMAX® pro Tag über mindestens 3 Monate können sich die Symptome entzündlich-rheumatischer Beschwerden noch weiter verbessern. Besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, ob Sie die Dosis Ihrer Schmerzmittel dadurch verringern können.



Zur gezielten Versorgung mit  
Omega-3 Fettsäuren

EPAMAX® Kapseln enthalten die hochdosierte **Omega-3 Fettsäure EPA** (300 mg) und zusätzlich Vitamin E (15 mg). Eine spezielle Ernährung mit EPAMAX® kann den Verlauf entzündlich-rheumatischer Beschwerden positiv beeinflussen und somit das allgemeine Wohlbefinden steigern. In vielen Fällen ist bereits nach 4 Wochen eine Verbesserung der Gelenksteifigkeit am Morgen und der Beweglichkeit sowie eine Reduzierung der Gelenkschmerzen festzustellen.

## WAS IST RHEUMA?

Unter der „Volkskrankheit Rheuma“ versteht man eine Vielzahl von Erkrankungen des Bewegungsapparates, die sich durch Schmerzen in den Gelenken, der Wirbelsäule oder der Muskulatur äußern. Entzündlich-rheumatische Beschwerden wie Gelenksteifigkeit am Morgen und Gelenkschwellung können das tägliche Leben im Beruf und in der Freizeit erschweren. Eine spezielle Ernährung mit **EPAMAX®** kann eine wirksame Hilfe sein.

## ENTZÜNDLICHES RHEUMA – URSACHEN UND DIÄTETISCHE BEHANDLUNG

Nach den Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft wird durch die in unserer Gesellschaft übliche fleischbetonte Ernährung überwiegend die Omega-6 Fettsäure, die sog. Arachidonsäure, aufgenommen. Dadurch werden vermehrt Entzündungsstoffe gebildet, die vorhandene entzündlich-rheumatische Beschwerden verstärken. Durch Umstellung der Ernährung auf eine

fischreiche Kost und damit auf eine **Omega-3 Fettsäuren** reiche Ernährung kann die Bildung dieser Entzündungsstoffe vermindert und somit der Allgemeinzustand verbessert werden. Allein durch eine gezielte Diät ist jedoch die Zufuhr der **Omega-3 Fettsäuren** in der erforderlichen Menge fast unmöglich. Grundlage einer rheumagerechten Ernährung ist in jedem Fall der tägliche Verzehr von reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukten (Vollkornbrot, -nudeln, -reis, -mehl) und fettarmen Milchprodukten (Frischmilch und Joghurt mit 1,5 % Fett, Magerquark, Käse mit max. 45 % Fett i. Tr.). Der Fleischkonsum sollte auf 1–2 Mahlzeiten pro Woche reduziert werden und vorzugsweise aus Geflügel bestehen. Auf Wurst, Innereien und tierische Fette sollte möglichst verzichtet werden. Stattdessen ist eine fischreiche Kost empfehlenswert.

## GEZIELTE VERSORGUNG MIT EPAMAX®

Um die wichtige **Omega-3 Fettsäure EPA** (= Eicosapentaensäure),

Nahrungsmittel pro 100 g	Arachidonsäure
<b>Milch und Milchprodukte</b>	
Kuhmilch (1,5% Fett)	2 mg
Joghurt (1,5% Fett)	2 mg
<b>Schlagsahne (30% Fett)</b>	<b>32 mg</b>
Speisequark, mager	–
<b>Sahnequark (40% Fett)</b>	<b>11 mg</b>
<b>Camembert (60% Fett i. Tr.)</b>	<b>34 mg</b>
<b>Eier</b>	
<b>Eigelb</b>	<b>210 mg</b>
<b>Fette und Öle</b>	
<b>Butter</b>	<b>110 mg</b>
<b>Schweineschmalz</b>	<b>1.700 mg</b>
Pflanzenöle	–
<b>Fleisch</b>	
<b>Schweinefleisch mager</b>	<b>50 mg</b>
<b>Huhn, Brust ohne Haut</b>	<b>34 mg</b>
<b>Wurst</b>	
<b>Leberwurst</b>	<b>200 mg</b>
<b>Schweineschinken, geräuchert</b>	<b>50 mg</b>
<b>Gemüse</b>	
	–
<b>Obst</b>	
	–

**Tipp:** Weitere Informationen und Rezepte finden Sie in dem Buch von O. Adam, Diät + Rat bei Rheuma und Osteoporose, Walter Hädecke Verlag 2. Auflage der Neuauflage, 2005.

besonders reich enthalten in bestimmten Fischarten, in der notwendigen großen Menge von ca. 1g pro Tag aufnehmen zu können, müssten täglich bspw. 2 kg Kabeljau, 650 g Forelle oder 200 g Lachs verzehrt werden. Eine Alternative hierzu ist die Aufnahme der **Omega-3 Fettsäure EPA** konzentriert in Form von **EPAMAX®** Kapseln.

Bei entzündlichen Prozessen ist der Bedarf an Vitamin E erhöht. Deshalb ist der Verzehr von Vitamin E reichen Nahrungsmitteln wie z. B. Rapsöl und Weizenkeimöl empfehlenswert. **EPAMAX®** enthält darum auch Vitamin E.

## EPAMAX® MIT DEM MAXIMUM AN EPA

Jede Kapsel **EPAMAX®** liefert 300 mg der wertvollen **Omega-3 Fettsäure EPA** und 15 mg Vitamin E. Als ergänzende bilanzierte Diät ist **EPAMAX®** unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden. Bereits nach vierwöchiger Einnahme von **EPAMAX®** mit gleichzeitiger Umstellung der Ernährung auf eine rheumagerechte Kost