

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung vor dem ersten Verzehr von TUIM® Arteria sorgfältig durch.



## Gebrauchsanweisung

# TUIM® Arteria

Speziell für gesunde Blutfette und Blutdruck

Nahrungsergänzungsmittel

Natürliches Öl aus dem wertvollen Perillasamen mit mindestens 52 % Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) und Rote Trauben-Extrakt.

### Zusammensetzung:

Durchschnittswerte	Pro Kapsel	Pro Tagesportion (6 Kapseln)	Pro 100 g
Pflanzenöl: Perilla-Öl davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	450 mg	2700 mg	46,53 g
- Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure)	261 mg	1566 mg	27,0 g
- Omega-6-Fettsäure (Linolsäure)	72 mg	432 mg	7,4 g
Rote Trauben-Extrakt davon	100 mg	600 mg	10,34 g
- bioaktive Rotwein-Phenole mind.	45 mg	270 mg	4,65 g
- Resveratrol mind.	10 µg	60 µg	1,0 mg
Physiologischer Brennwert	5,7 kcal/ 23,5 kJ	34,2 kcal/ 141 kJ	589 kcal/ 2433 kJ
davon			
- Eiweiß	0,195 g	1,170 g	20,2 g
- Kohlenhydrate (Glycerin)	0,098 g	0,586 g	10,1 g
- Fett	0,520 g	3,120 g	53,7 g
davon			
- gesättigte Fettsäuren	0,115 g	0,690 g	11,9 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	0,072 g	0,432 g	7,4 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,333 g	1,998 g	34,4 g

Bei bestimmungsgemäßem Verzehr von bis zu 6 Kapseln täglich werden bis zu 600 mg Rote Trauben-Extrakt zugeführt. Dies entspricht der Menge an bioaktiven Rotwein-Phenolen in ca. 250 ml mediterranem Rotwein.

### Zutaten:

Perilla-Öl (46 %), Gelatine, Feuchthaltemittel Glycerin, Rote Trauben-Extrakt (10 %), hydriertes Sojabohnenöl, Stabilisator Sojalecithin, Farbstoffe: Titan-dioxid, Eisenoxide und Eisenhydroxide, Echtes Karmin, Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte.

### Verzehrempfehlung:

Täglich 3 bis 6 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu den Mahlzeiten verzehren.

### Wichtige Hinweise:

Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Für Diabetiker geeignet: Keine Anrechnung BE (= Broteinheiten). TUIM® Arteria Kapseln müssen trocken gelagert werden und dürfen nicht bei Temperaturen über 25 °C aufbewahrt werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

### Sonstige Hinweise:

Rote Trauben-Extrakt enthält intensiv färbende natürliche Farbstoffe (sog. Flavonoide). Der Kapselinhalt sollte deshalb nicht mit empfindlichen Textilien in Berührung kommen.

### Verzehrsform und Inhalt:

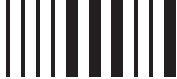
TUIM® Arteria ist in Packungen zu 60, 120 und 180 Kapseln erhältlich.

Hersteller: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG,  
Postfach 410925, 76209 Karlsruhe, [www.tuim-arteria.de](http://www.tuim-arteria.de)

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Arteria aus der TUIM®-Produktlinie ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel der Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG. Die besondere Auswahl und spezielle Zusammensetzung der ungesättigten Fettsäuren in Kombination





mit dem hochwertigen Rote Trauben-Extrakt in TUIM® Arteria tragen zur Erhaltung gesunder Blutfett- und Blutdruckwerte bei. Beides ist wichtig für gesunde Gefäße und damit für ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System. Damit Sie TUIM® Arteria richtig anwenden können, haben wir für Sie wichtige Informationen einerseits zum Produkt und andererseits zu einer gesunden Ernährung zusammengestellt.

### Was ist TUIM® Arteria?

TUIM® Arteria enthält **Perilla-Öl**. Perilla-Öl ist das pflanzliche Öl mit dem höchsten Gehalt an wertvoller Alpha-Linolensäure. **Alpha-Linolensäure** ist eine mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure, die überwiegend in Pflanzen vorkommt. Ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für zahlreiche Stoffwechsellvorgänge. Die Alpha-Linolensäure ist als einzige der Omega-3-Fettsäuren essenziell. Das bedeutet, dass sie über die Nahrung zugeführt werden muss, da sie im menschlichen Organismus nicht selbst hergestellt werden kann. Alpha-Linolensäure hat einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte und damit auf die Blutgefäße.

Perilla-Öl wird aus den Samen der chinesischen Schwarznessel (*Perilla frutescens*) gewonnen. Die *Perilla frutescens* hat besonders in China eine lange Tradition. Die ganzen Samen und das fette Öl der Samen werden dort als Nahrungsmittel und Gewürz, auch wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkung verwendet. In Japan z. B. wird das Perilla-Öl als exquisites Salatöl geschätzt. TUIM® Arteria enthält zusätzlich zum Perilla-Öl einen **hochwertigen Extrakt aus roten Weintrauben**. Rote Weintrauben sind besonders reich an bioaktiven **Rotwein-Phenolen** (Polyphenole, z. B. Resveratrol). Diese Rotwein-Phenole tragen dazu bei, die Gefäße „sauber“ und elastisch zu halten. Das ist wichtig für einen gesunden Blutdruck.

Rote Weintrauben werden schon seit alters her nicht nur wegen ihres Genusses, sondern auch wegen ihrer ernährungsphysiologischen Bedeutung geschätzt und fanden im Mittelalter als „Herzweine“ zunehmend Verbreitung.

Haben Sie Fragen zum Original-Produkt mit pflanzlichem Omega-3 und Rote Trauben-Extrakt? Unter der Telefonnummer 0721/4005-488 oder der Telefaxnummer 0721/4005-767 steht Ihnen ein kompetenter Ansprechpartner der Firma Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG zur Verfügung oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.tuim-arteria.de](http://www.tuim-arteria.de).

### Wie kann eine gesunde Ernährung aussehen?

Ein Lebensstil mit viel Bewegung und gesunder Ernährung ist wichtig für die Gesunderhaltung der Gefäße.

Insgesamt ist darauf zu achten, dass mehr **ungesättigte Fettsäuren**, z. B. Omega-3-Fettsäuren, verzehrt werden. Dies wird traditionell in den Mittelmeerländern praktiziert. Insgesamt ist die **Mittelmeerkost (mediterrane Ernährung)** reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen oder fetten Seefischen. Sie ist dagegen arm an gesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren sind vor allem in tierischen Fetten wie Schweineschmalz, in Milch- und Milchprodukten und in Wurstwaren (als sogenannte versteckte Fette), aber auch in pflanzlichen Fetten wie Kokosfett und Palmfett enthalten.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Mittelmeerkost sind **Rote Weintrauben** in Form von Rotwein, der im Unterschied zu den deutschen Essgewohnheiten regelmäßig, aber mäßig zur Mahlzeit getrunken wird. Die Rotwein-Phenole aus dem Rotwein und die Vitamine aus einer Ernährung mit viel Obst und Gemüse können zur Gesunderhaltung der Gefäße beitragen.

Die Bestandteile der Mittelmeerkost haben also einen wesentlichen Anteil an der Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems. Mediterrane Küche ist herzgesunder Genuss – auch in Deutschland.

