

Gebrauchsinformation: Information für Patienten

Dynorm® Plus **5 mg/12,5 mg Filmtabletten**

Cilazapril/Hydrochlorothiazid

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.
- Dieses Arzneimittel wurde Ihnen persönlich verschrieben. Geben Sie es nicht an Dritte weiter. Es kann anderen Menschen schaden, auch wenn diese die gleichen Beschwerden haben wie Sie.
- Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.

Was in dieser Packungsbeilage steht

1. Was ist Dynorm Plus und wofür wird es angewendet?
2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Dynorm Plus beachten?
3. Wie ist Dynorm Plus einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie ist Dynorm Plus aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

1. Was ist Dynorm Plus und wofür wird es angewendet?

Dynorm Plus enthält eine Kombination aus den beiden Wirkstoffen Cilazapril und Hydrochlorothiazid.

Dynorm Plus wird zur Behandlung von hohem Blutdruck angewendet. Die beiden Wirkstoffe wirken gemeinsam, um Ihren Blutdruck zu senken. Sie werden gleichzeitig angewendet, wenn die Behandlung mit nur einem von ihnen nicht ausreicht.

Cilazapril gehört zu der Arzneimittelgruppe der sogenannten „ACE-Hemmer“ (Angiotensin-Converting-Enzym-Inhibitoren). Es wirkt, indem es die Blutgefäße entspannt und erweitert. Dadurch wird Ihr Blutdruck gesenkt. Außerdem wird es dadurch für Ihr Herz leichter, das Blut durch den Körper zu pumpen.

Hydrochlorothiazid gehört zu der Arzneimittelgruppe der sogenannten „Thiaziddiuretika“ oder „Wassertabletten“. Es vergrößert die Menge an Wasser (Urin), die Sie produzieren. Dadurch wird Ihr Blutdruck gesenkt.

2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Dynorm Plus beachten?

Dynorm Plus darf nicht eingenommen werden,

- wenn Sie allergisch gegen Cilazapril, Hydrochlorothiazid oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.
- wenn Sie allergisch gegen andere Arzneimittel sind, die ähnlich zu Dynorm Plus sind, wie z.B. andere ACE-Hemmer, andere Thiaziddiuretika oder Sulfonamide.
- wenn Sie nach Einnahme anderer ACE-Hemmer die schwerwiegende Nebenwirkung Angioödem oder ein angeborenes Angioödem oder ein Angioödem unbekannter Art bekommen haben. Anzeichen dafür sind Schwellungen von Gesicht, Lippen, Mund oder Zunge. Das Risiko

- für das Auftreten eines Angioödems ist erhöht, wenn Sie gleichzeitig Arzneimittel zur Behandlung eines Diabetes oder zur Dämpfung des Immunsystems einnehmen.
- wenn Sie eine schwere Nierenfunktionsstörung haben (Kreatinin-Clearance geringer als 30 ml/min) oder Sie eine zu geringe Urinmenge oder gar keinen Urin ausscheiden (Anurie).
- wenn Sie bereits länger als 3 Monate schwanger sind. (Es ist auch besser Dynorm Plus in der frühen Schwangerschaft nicht einzunehmen - siehe Abschnitt zu „Schwangerschaft“ und „Stillzeit“.)
- wenn Sie Diabetes mellitus oder eine eingeschränkte Nierenfunktion haben und mit einem blutdrucksenkenden Arzneimittel, das Aliskiren enthält, behandelt werden.

Nehmen Sie Dynorm Plus nicht ein, wenn einer der obigen Punkte für Sie zutrifft. Wenn Sie sich nicht sicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie Dynorm Plus einnehmen.

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie Dynorm Plus einnehmen,

- wenn Sie ein Herzproblem haben. Dynorm Plus ist für Menschen mit bestimmten Herzkrankheiten nicht geeignet.
- wenn Sie einen Schlaganfall hatten oder Probleme mit der Blutzufuhr zum Gehirn haben.
- wenn Sie eines der folgenden Arzneimittel zur Behandlung von hohem Blutdruck einnehmen:
 - einen Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten - z.B. Valsartan, Telmisartan, Irbesartan), insbesondere wenn Sie Nierenprobleme aufgrund von Diabetes mellitus haben.
 - Aliskiren.

Ihr Arzt wird gegebenenfalls Ihre Nierenfunktion, Ihren Blutdruck und die Elektrolytwerte (z.B. Kalium) in Ihrem Blut in regelmäßigen Abständen überprüfen.

Siehe auch Abschnitt „Dynorm Plus darf nicht eingenommen werden“.

- wenn Sie Arzneimittel einnehmen, die das Immunsystem dämpfen.
- wenn Sie Hautkrebs haben oder hatten oder während der Behandlung eine unerwartete Hautläsion entwickeln. Die Behandlung mit Hydrochlorothiazid, insbesondere eine hochdosierte Langzeitanwendung, kann das Risiko einiger Arten von Haut- und Lippenkrebs (weißer Hautkrebs) erhöhen. Schützen Sie Ihre Haut vor Sonneneinstrahlung und UV-Strahlen, solange Sie Dynorm Plus einnehmen.
- wenn Sie an einer schweren Lebererkrankung leiden oder wenn Sie eine Gelbsucht entwickeln.
- wenn Sie nierenkrank sind oder Probleme mit der Blutzufuhr zu den Nieren haben, eine so genannte Nierenarterienstenose.
- wenn Sie zur Dialyse gehen müssen.
- wenn Sie vor kurzem an Erbrechen oder Durchfall litten.
- wenn Sie eine Diät machen, um zu kontrollieren, wie viel Salz (Natrium) Sie zu sich nehmen.
- wenn Sie eine Behandlung zur Reduzierung einer Bienen- oder Wespenstichallergie (Desensibilisierung) planen.
- wenn bei Ihnen eine Operation geplant ist (einschließlich Zahnoperationen). Der Grund ist, dass einige Betäubungsmittel Ihren Blutdruck senken können und er dann zu niedrig werden kann.
- wenn sich in Ihrem Bauch Flüssigkeit ansammelt (Aszites).
- wenn Sie Diabetes haben und zu dessen Behandlung Arzneimittel einnehmen.
- wenn Sie an einer Kollagenkrankheit leiden.
- wenn Sie mit Dextransulfat eine LDL-Apherese durchmachen.
- wenn Sie Gicht haben.
- wenn Sie an einer Porphyrie leiden.

Wenn einer der obigen Punkte für Sie zutrifft oder wenn Sie sich nicht sicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie Dynorm Plus einnehmen.

Sie müssen Ihrem Arzt sagen, wenn Sie glauben, dass Sie schwanger sind (oder werden könnten). Dynorm Plus wird in der frühen Schwangerschaft nicht empfohlen und darf nicht eingenommen werden, wenn Sie schon länger als 3 Monate schwanger sind, da es die Gesundheit Ihres Babys ernsthaft schädigen kann, wenn Sie Dynorm Plus in dieser Phase einnehmen (siehe Abschnitt zu „Schwangerschaft“ und „Stillzeit“).

Kinder und Jugendliche

Dynorm Plus wird nicht für die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren empfohlen.

Einnahme von Dynorm Plus zusammen mit anderen Arzneimitteln

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen/anwenden, kürzlich andere Arzneimittel eingenommen/angewendet haben oder beabsichtigen andere Arzneimittel einzunehmen/anzuwenden, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel oder pflanzliche Präparate handelt. Der Grund hierfür ist, dass Dynorm Plus die Art und Weise, wie einige Medikamente wirken, beeinträchtigen kann. Einige Arzneimittel können auch die Wirkungsweise von Dynorm Plus beeinträchtigen.

Ihr Arzt muss unter Umständen Ihre Dosierung anpassen und/oder sonstige Vorsichtsmaßnahmen treffen, wenn Sie einen Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten oder Aliskiren einnehmen (siehe auch Abschnitt „Dynorm Plus darf nicht eingenommen werden“ und „Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen“).

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker vor allem, wenn Sie eines der folgenden Medikamente einnehmen, kürzlich eingenommen haben oder beabsichtigen einzunehmen:

- Alle Arzneimittel zur Behandlung von hohem Blutdruck.
- Arzneimittel aus der Gruppe der „nicht-steroidalen Antirheumatika“ (NSAR). Dazu zählen Aspirin, Indometacin und Ibuprofen.
- Insulin oder andere Arzneimittel zur Behandlung von Diabetes.
- Lithium (zur Behandlung von Depressionen).
- Steroide (wie z.B. Hydrocortison, Prednisolon und Dexamethason) oder andere Arzneimittel, die das Immunsystem schwächen.
- Kalium-Ergänzungsmittel (einschließlich Salzersatzmittel), kaliumsparende Diuretika und andere Arzneimittel, die den Kaliumgehalt in Ihrem Blut erhöhen können (z.B. Antibiotika, die Trimethoprim und Cotrimoxazol enthalten).
- Aldosteron-Antagonisten.
- Sympathomimetika.
- Schmerzmittel, Betäubungsmittel.
- Trizyklische Antidepressiva, Antipsychotika.
- Goldhaltige Arzneimittel (zur Behandlung von rheumatoider Arthritis).
- Arzneimittel zur Behandlung von Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen.
- Calcium-Ergänzungsmittel und Vitamin D.
- Cholestyramin/Colestipol (Arzneimittel zur Senkung des Fettgehalts in Ihrem Blut).
- Anticholinergika.
- Zytotoxische Arzneimittel (z.B. Methotrexat, Cyclophosphamid).
- Cyclosporin (Arzneimittel zur Verhinderung der Abstoßung von Organen nach einer Transplantation).
- Iodhaltige Kontrastmittel (welche Patienten vor bestimmten Röntgenuntersuchungen gegeben werden).

Einnahme von Dynorm Plus zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

Dynorm Plus kann zu oder unabhängig von Mahlzeiten eingenommen werden.

Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, die Kalium enthalten.

Schwangerschaft

Wenn Sie schwanger sind, oder wenn Sie vermuten, schwanger zu sein oder beabsichtigen, schwanger zu werden, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt um Rat.

Ihr Arzt wird Ihnen normalerweise raten, die Einnahme von Dynorm Plus abzusetzen, bevor Sie schwanger werden oder sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind. Er wird Ihnen dann raten, ein anderes Arzneimittel anstelle von Dynorm Plus einzunehmen. Es wird nicht empfohlen, Dynorm Plus während der frühen Phase der Schwangerschaft einzunehmen. Dynorm Plus darf nicht eingenommen

werden, wenn Sie schon länger als 3 Monate schwanger sind, da es die Gesundheit Ihres Babys ernsthaft schädigen kann, wenn Sie Dynorm Plus nach dem 3. Monat der Schwangerschaft einnehmen.

Stillzeit

Wenn Sie stillen oder mit dem Stillen beginnen wollen, fragen Sie vor der Einnahme dieses Arzneimittels Ihren Arzt um Rat. Es wird nicht empfohlen, Dynorm Plus einzunehmen, wenn Sie stillen. Ihr Arzt kann eine andere Behandlung für Sie auswählen, wenn Sie stillen möchten, besonders wenn Ihr Kind neugeboren oder frühgeboren ist.

Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen

Während der Einnahme von Dynorm Plus kann Ihnen schwindlig werden. Dies ist bei Beginn der Behandlung wahrscheinlicher. Wenn Ihnen schwindlig ist, dürfen Sie sich nicht an das Steuer eines Fahrzeugs setzen oder Werkzeuge oder Maschinen bedienen.

Dynorm Plus enthält Lactose

Dynorm Plus enthält Lactose, eine Art von Zucker. Sprechen Sie vor der Einnahme dieses Medikaments mit Ihrem Arzt, wenn Sie manche Zucker nicht vertragen oder nicht verdauen können (wenn Sie z.B. eine Galactose-Intoleranz, einen Lapp-Laktase-Mangel oder Probleme mit der Glucose-Galactose-Aufnahme haben).

3. Wie ist Dynorm Plus einzunehmen?

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau nach Absprache mit Ihrem Arzt ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Die empfohlene Dosis beträgt eine Tablette pro Tag.

Einnahme dieses Arzneimittels

- Schlucken Sie jede Tablette mit etwas Wasser.
- Es spielt keine Rolle, zu welcher Tageszeit Sie Dynorm Plus einnehmen. Aber Sie sollten die Tabletten immer etwa zur selben Zeit einnehmen.
- Dynorm Plus kann vor oder nach den Mahlzeiten eingenommen werden.
- Die Tabletten können in gleiche Dosen geteilt werden. Die Tabletten nicht zerdrücken oder zerkauen.

Wenn Sie eine größere Menge von Dynorm Plus eingenommen haben, als Sie sollten

Wenn Sie eine größere Menge von Dynorm Plus eingenommen haben, als Sie sollten, oder wenn jemand anderes Ihre Dynorm Plus Tabletten eingenommen hat, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder suchen Sie sofort ein Krankenhaus auf. Nehmen Sie die Arzneimittelpackung mit. Die folgenden Wirkungen können auftreten: Schwindel oder Benommenheit, flaches Atmen, kalte und feuchte Haut, nicht bewegen oder sprechen können und ein langsamer oder unregelmäßiger Herzschlag.

Wenn Sie die Einnahme von Dynorm Plus vergessen haben

- Wenn Sie die Einnahme von Dynorm Plus einmal vergessen haben, überspringen Sie die vergessene Dosis. Nehmen Sie die nächste Dosis dann zum üblichen geplanten Zeitpunkt ein.
- Nehmen Sie nicht die doppelte Menge (zwei Tabletten zur selben Zeit) ein, wenn Sie die vorherige Einnahme vergessen haben.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung dieses Arzneimittels haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Einige Nebenwirkungen können schwerwiegend sein und eine sofortige medizinische Versorgung erfordern:

Wenn bei Ihnen eine schwerwiegende Nebenwirkung mit Namen Angioödem oder eine allergische Reaktion auftritt, setzen Sie Dynorm Plus sofort ab und gehen Sie sofort zu einem Arzt. Zu den Anzeichen können gehören:

- Plötzliche Schwellung von Gesicht, Rachen, Lippen oder Mund. Dadurch kann es zu Atem- oder Schluckbeschwerden kommen.

Wenn bei Ihnen eine der folgenden Blutkrankheiten auftreten, sprechen Sie sofort mit Ihrem Arzt:

- Niedrige Anzahl von roten Blutkörperchen (Anämie). Zu den Anzeichen zählen Müdigkeit, blasse Haut, schneller oder unregelmäßiger Herzschlag (Palpitationen) und Kurzatmigkeit.
- Niedrige Anzahl aller Arten von weißen Blutkörperchen (Neutropenie, Agranulozytose). Zu den Anzeichen zählen erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, z.B. in Mund, Mundschleimhaut, Rachen und Lungen.
- Niedrige Blutplättchenzahl im Blut (Thrombozytopenie). Zu den Anzeichen zählen Nasenbluten und, dass es leicht zu Blutergüssen kommt.

Andere mögliche Nebenwirkungen:

Häufig (kommt bei weniger als 1 von 10 Personen vor)

- Schwindelgefühl
- Husten
- Übelkeit
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen

Gelegentlich (kommt bei weniger als 1 von 100 Personen vor)

- Niedriger Blutdruck. Dies kann zu Schwäche, Schwindel oder Benommenheit und auch zu Verschwommensehen und Ohnmacht führen. Eine zu große Absenkung des Blutdrucks kann bei bestimmten Patienten die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls erhöhen.
- Schnellerer Herzschlag
- Schwächegefühl
- Schmerzen im Brustkorb
- Atembeschwerden, einschließlich Kurzatmigkeit und Engegefühl im Brustkorb
- Nasenlaufen oder verstopfte Nase und Niesen (Rhinitis)
- Mundtrockenheit oder geschwollener Mund
- Appetitlosigkeit
- Veränderte Geschmacksempfindung
- Stuhlverlust und Erbrechen
- Hautausschlag (möglicherweise schwer ausgeprägt)
- Muskelkrämpfe oder Schmerzen in Muskeln oder Gelenken
- Impotenz
- Vermehrtes Schwitzen
- Hautrötung
- Schlafschwierigkeiten
- In Blutuntersuchungen wird eine Reduzierung der Anzahl roter Blutkörperchen, weißer Blutkörperchen oder Blutplättchen beobachtet (Anämie, Neutropenie, Agranulozytose und Thrombozytopenie)
- In Blutuntersuchungen werden abnormale Elektrolytspiegel (Natrium, Kalium, Chlorid, Magnesium, Calcium, Bikarbonat) oder erhöhte Glucose-, Harnsäure-, Cholesterin- und Triglyzerid-Spiegel beobachtet
- Eine schwere allergische Reaktion (Anaphylaxie)

- Zerebrale Ischämie, transitorische ischämische Attacke, ischämischer Hirnschlag (kann auftreten, wenn der Blutdruck zu niedrig ist)
- Herzinfarkt (kann auftreten, wenn der Blutdruck zu niedrig ist)
- Unregelmäßiger Herzschlag
- Interstitielle Lungenerkrankung
- Eine Erkrankung, die dem systemischen Lupus erythematodes ähnelt
- Kribbeln oder Taubheit in Händen oder Füßen
- Pfeifendes Atmen
- Völlegefühl oder pochender Schmerz hinter Nase, Wangen und Augen (Sinusitis)
- Wunde Zunge
- Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse). Zu den Anzeichen zählen schwere Magenschmerzen, die bis in den Rücken ausstrahlen.
- Veränderungen bei der Leber- oder Nierenfunktion (zeigen sich in Blut- und Urinuntersuchungen)
- Lebererkrankungen, wie z.B. Hepatitis (Entzündung der Leber) oder Leberschädigung
- Schwere Hautreaktionen einschließlich Blasenbildung oder Schälern der Haut
- Erhöhte Lichtempfindlichkeit
- Haarausfall (kann vorübergehend sein)
- Lockerwerden oder Loslösen eines Nagels aus dem Nagelbett
- Brustvergrößerung bei Männern
- Depression
- Verwirrtheit
- Trockene Augen
- Gelbsehen

Nicht bekannt (Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar)

- Haut- und Lippenkrebs (weißer Hautkrebs)

Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte
 Abt. Pharmakovigilanz,
 Kurt-Georg-Kiesinger Allee 3
 D-53175 Bonn
 Website: www.bfarm.de

anzeigen.

Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

5. Wie ist Dynorm Plus aufzubewahren?

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Nicht über 25 °C lagern.

Sie dürfen dieses Arzneimittel nach dem auf dem Umkarton nach „Verwendbar bis“ und auf der Blisterpackung nach „Verw. bis“/„EXP“ angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden.

Entsorgen Sie Arzneimittel nicht im Abwasser oder Haushaltsabfall. Fragen Sie Ihren Apotheker, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei.

6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

Was Dynorm Plus enthält

- Die Wirkstoffe sind: Cilazapril und Hydrochlorothiazid.
- Jede Filmtablette enthält 5,22 mg Cilazapril entsprechend 5 mg wasserfreiem Cilazapril und 12,5 mg Hydrochlorothiazid.
- Die sonstigen Bestandteile sind: Lactose-Monohydrat; Maisstärke; Natriumstearylformurat (Ph.Eur.), Hypromellose 3 cP; Hypromellose 6 cP; Talkum; Titandioxid (E 171); Eisen(III)-oxid (E 172).
(Siehe auch Abschnitt 2. „Dynorm Plus enthält Lactose“).

Wie Dynorm Plus aussieht und Inhalt der Packung

Rosa, ovale, bikonvexe Filmtabletten mit Bruchrille und Prägung „CIL+“ und darunter „5 + 12.5“.

Dynorm Plus ist in Blisterpackungen mit 56 Filmtabletten (N2) und 98 Filmtabletten (N3) erhältlich.

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht.

Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Roche Pharma AG
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen
Telefon 07624/14-0
Telefax 07624/1019

Dieses Arzneimittel ist in den Mitgliedsstaaten des Europäischen Wirtschaftsraumes (EWR) unter den folgenden Bezeichnungen zugelassen:

Österreich: Inhibace Plus „Roche“
Belgien, Luxemburg: Co-Inhibace
Zypern, Griechenland: Vascace Plus
Tschechische Republik, Ungarn, Polen, Spanien: Inhibace Plus
Deutschland: Dynorm Plus
Italien, Portugal: Inibace Plus

Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im Oktober 2018.

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat Ihnen Dynorm Plus verordnet. Dynorm Plus wird zur Behandlung des Bluthochdrucks angewendet. Dieses Medikament ist die Kombination zweier moderner Wirksubstanzen, die gute Wirksamkeit und Verträglichkeit vereinigen. Wir möchten Sie hier schlagwortartig über die Behandlung des Bluthochdrucks informieren und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie unterstützend zur Behandlung des Bluthochdrucks beitragen können.

Warum ist Bluthochdruck so gefährlich, obwohl er nicht weh tut?

Dauernder Bluthochdruck kann zu Schäden an den Blutgefäßen und Organen führen (z.B. Arterienverkalkung, Sehstörungen, Schlaganfall, Herzinfarkt). Die Langzeitwirkungen von

Bluthochdruck auf den Organismus können die Lebensqualität einschränken. Soweit muss es nicht kommen. Daher hat Ihr Arzt dieses Medikament für Sie ausgewählt.

Was Sie selbst gegen hohen Blutdruck unternehmen können!

Es gibt viele Faktoren im täglichen Leben, wie z.B. Übergewicht, falsche Ernährung oder Stress, die die Entwicklung von erhöhtem Blutdruck begünstigen können. Jeder Hochdruckpatient kann selbst aktiv dazu beitragen, erhöhtem Blutdruck entgegenzuwirken:

- Vermeiden Sie Übergewicht.*
- Bewegen Sie sich regelmäßig.*
- Ernähren Sie sich gesund.*

z.B. Salz: Zu viel Kochsalz belastet den Körper und kann das Ansteigen des Blutdrucks fördern. Alternativen beim Würzen von Speisen bieten Gewürze und Kräuter.

z.B. Fett und Cholesterin: Die Verwendung von gesättigten Fettsäuren und zu viel Cholesterin kann den Blutdruck erhöhen. Statt gesättigter Fettsäuren (überwiegend tierische Fette wie in Wurst, Butter) sollten Sie Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren, wie z.B. pflanzliche Fette und Öle (außer Kokosöl) sowie Fisch, bevorzugen.

z.B. Alkohol: Da Alkohol viele Kalorien enthält, kann regelmäßiger Alkoholkonsum zu Gewichtszunahme und Erhöhung des Blutdrucks führen.

Trinken Sie daher alkoholhaltige Getränke nur in Maßen und nur bei besonderen Anlässen.

- Verzichten Sie bitte aufs Rauchen.*
- Vermeiden Sie Stress, wo immer möglich.*

Wie wirkt Dynorm Plus?

Die Wirkstoffe in Dynorm Plus bewirken eine Senkung des erhöhten Blutdrucks. Damit wird gleichzeitig die Arbeit des Herzens erleichtert. Dies geschieht über verschiedene Mechanismen. Hier die wichtigsten:

- Die Bildung körpereigener gefäßverengender Substanzen wird gehemmt.
- Die Wirkung gefäßerweiternder Substanzen wird unterstützt.
- Der Salz- und Wasserhaushalt wird positiv beeinflusst.

Es ist wichtig, dass Sie Dynorm Plus regelmäßig einnehmen und den Empfehlungen Ihres behandelnden Arztes nachkommen. Hierdurch können Sie entscheidend zum Therapieerfolg und damit zur Erhaltung bzw. Verbesserung Ihrer Lebensqualität beitragen.

Das Herz-Kreislauf-Team der Roche Pharma AG unterstützt und informiert Ihren Arzt, damit er seinen Patienten eine individuell angepasste Therapie anbieten kann. Wenn Sie sich für weitere Informationen interessieren, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Roche Pharma AG
Grenzach-Wyhlen