



## IberoBiotics® Zen

Für ein gutes Bauchgefühl in stressigen Zeiten – aus dem Hause Iberogast®

Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist rezeptfrei erhältlich. Um ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen, muss IberoBiotics® Zen wie empfohlen angewendet werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten oder Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen.

Fragen Sie eine ärztliche Fachperson oder in Ihrer Apotheke, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.

Wenn im Laufe der Anwendung Beschwerden auftreten, suchen Sie bitte eine ärztliche Fachperson auf.

### Was in dieser Verbrauchenden-Information steht:

1. Was ist IberoBiotics® Zen?
2. Wie ist IberoBiotics® Zen einzunehmen?
3. Was sollten Sie vor der Einnahme von IberoBiotics® Zen beachten?
4. Was ist das „Mikrobiom“ und wieso ist es wichtig?
5. Dysbiose vs. Eubiose sowie alltägliche Einflussfaktoren auf das Darm-Mikrobiom
6. Stress als Einflussfaktor
7. Inhalt der Packung
8. Wie ist IberoBiotics® Zen aufzubewahren?
9. Weitere Informationen

#### 1. Was ist IberoBiotics® Zen?

IberoBiotics® Zen ist ein Nahrungsergänzungsmittel für stressige Zeiten mit einer natürlichen Dreier-Kombination aus dem körpereigenen Bakterienstamm *Lactobacillus acidophilus* LA-14, dem Pflanzenextrakt Melisse und Vitamin B2.

Der Bakterienstamm *Lactobacillus acidophilus* LA-14 ist ein wichtiger Bestandteil des natürlichen Darm-Mikrobioms im Körper.

Die für ihre beruhigenden Eigenschaften bekannte Melisse trägt zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden bei und unterstützt die normale Funktion des Verdauungstrakts. Zudem kann sie den Schlaf unterstützen. Vitamin B2 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit bei. Zudem spielt Vitamin B2 eine wichtige Rolle bei der Erhaltung normaler Schleimhäute und hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

#### 2. Wie ist IberoBiotics® Zen einzunehmen?

**Empfohlene tägliche Verzehrmenge für Erwachsene:**

2 Kapseln pro Tag mit einem Glas Wasser einnehmen, vorzugsweise morgens. Nehmen Sie 1 grüne Kapsel mit Melisse + Vitamin B2 und 1 weiße Kapsel mit *Lactobacillus acidophilus* LA-14 gemeinsam bzw. direkt nacheinander ein.

Kinder und Jugendliche sollten das Produkt erst nach Rücksprache mit einer ärztlichen Fachperson einnehmen.

#### 3. Was sollten Sie vor der Einnahme von IberoBiotics® Zen beachten?

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

IberoBiotics® Zen darf nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegen einen der Bestandteile sind.

#### 4. Was ist das „Mikrobiom“ und warum ist es so wichtig?

Der menschliche Körper wird von Billionen Mikroben (Bakterien, Viren, Pilzen, Archaeen) besiedelt. Diese Ansammlung von mikrobiellen Begleitern in und auf dem Körper, sowie die Gene, die sie kodieren, bezeichnet man in ihrer Gesamtheit als Mikrobiom. Allein der Darm wird von mehr als einem Kilogramm Bakterien besiedelt, die Teil des sogenannten „Darm-Mikrobioms“ sind. Das Darm-Mikrobiom beeinflusst unser Wohlbefinden und viele wichtige Prozesse im Körper – unter anderem das Immunsystem und die Darmfunktion.

Die am häufigsten vorkommenden Bakterienstämme des Darm-Mikrobioms sind Firmicutes, Bacteroidetes und Proteobakterien. Zu dem Bakterienstamm Firmicutes gehört auch der in IberoBiotics® Zen enthaltene *Lactobacillus acidophilus* LA-14.

*Lactobacillus acidophilus* kann die Erholung des Mikrobioms nach einer Beeinträchtigung (z. B. durch Stress) unterstützen.



## 5. Eubiose vs. Dysbiose sowie alltägliche Einflussfaktoren auf das Darm-Mikrobiom

Als Eubiose wird ein gesundes Gleichgewicht der im Körper lebenden Mikroorganismen bezeichnet. Das Gegenteil davon ist die Dysbiose, bei der die Besiedelung des Darms gestört und aus der Balance geraten ist. Dieses Ungleichgewicht der Darmflora kann sich mit der Zeit negativ auf das Wohlbefinden auswirken, da in diesem Zustand auch die wichtige Bauch-Hirn-Kommunikation gestört werden kann. Der Darm sendet Signale an das Gehirn und so kommuniziert das Gehirn auch mit dem Darm. Dieses Zusammenspiel wird als Darm-Hirn-Achse bezeichnet.

Ein wesentlicher Faktor, der sich auch auf das mikrobielle Gleichgewicht auswirken kann, ist psychologischer und physischer Stress.

## 6. Stress als Einflussfaktor

Stress kann die Struktur des Darm-Mikrobioms negativ beeinflussen, indem es beispielsweise die „guten“ Bakterien reduziert. Ebenso kann Stress die Schlafqualität nachteilig beeinflussen, was zu Konzentrationsschwierigkeiten im Alltag führen kann. Daher ist es wichtig, den Darm auch in stressigen Zeiten in seiner natürlichen Funktion zu unterstützen.

## 7. Inhalt der Packung

### Nettofüllmenge:

2x 14 Kapseln = 15,6 g

### Zusammensetzung:

1 Tagesdosis (1 grüne Kapsel + 1 weiße Kapsel) enthält:

| Bestandteile                                 | Pro Tagesdosis            | % Referenzmenge* |
|--|---------------------------|------------------|
| Vitamin B2                                   | 0,7 mg                    | 50 %             |
| <i>Lactobacillus acidophilus</i> LA-14 200 B | 3 x 10 <sup>9</sup> KBE** | k.A.             |
| Melissenblätterextrakt                       | 500 mg                    | k.A.             |

\* Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) nach Lebensmittelinformationsverordnung

\*\* KBE: Koloniebildende Einheiten

### Zutaten:

Weißer Kapseln mit milchsäurebildendem Bakterium: Maisstärke, *Lactobacillus acidophilus* LA-14, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren).

Grüne Kapseln mit Melissenblätterextrakt und Vitamin B2: Melissenblätterextrakt, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Riboflavin.

### Hinweise:

Vegan, laktose- und glutenfrei sowie frei von künstlichen Farbstoffen.

Geeignet für Personen mit Diabetes und/oder Milchallergie.

1 grüne Kapsel entspricht 0,03 BE davon 0,1 g Zucker und 0,2 g Stärke.

## 8. Wie ist IberoBiotics® Zen aufzubewahren?

Trocken und unter 25°C lagern. Vor Licht schützen.

Mindestens haltbar bis: Siehe Boden der Umverpackung.

Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren.

## 9. Weitere Informationen

### Vertrieb:

Deutschland: Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland

Österreich: Bayer Austria Ges.m.b.H., Am Europlatz 1, 1120 Wien

PZN: 17903002

Stand der Informationen: August 2023

