

VERBRAUCHERINFORMATION

Bitte lesen Sie die Verbraucherinformation sorgfältig durch.

Wir freuen uns, dass Sie sich für **SymbioLact[®] Pro Immun** entschieden haben.

Das Nahrungsergänzungsmittel **SymbioLact[®] Pro Immun** kombiniert **zwei ausgewählte Stämme Milchsäurebakterien** (*Lactobacillus plantarum* HEAL9 und *Lactobacillus paracasei* 8700:2) **mit den Vitaminen D₃, B₁₂ und B₉ (Folsäure), die Ihr Immunsystem unterstützen.**

SymbioLact[®] Pro Immun liefert 25 Mikrogramm (µg) = 1.000 IE Vitamin D₃ pro Kapsel. Das Sonnenvitamin ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt und wichtig für das Immunsystem.*

SymbioLact[®] Pro Immun enthält zusätzlich die ausgewählten Stämme *Lactobacillus plantarum* HEAL9 und *Lactobacillus paracasei* 8700:2. Sie gehören zur Gruppe der Milchsäurebakterien und liegen in **SymbioLact[®] Pro Immun** gefriergetrocknet vor. Sobald die Bakterien mit Wasser in Kontakt kommen, können sie dieses aufnehmen, aktiv werden und sich vermehren.

Vitamin D ist eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, von denen **Vitamin D₃** der wichtigste Vertreter ist. Es ist unter anderem für unser Immunsystem notwendig. Wenn wir im Sommer genügend Sonnenlicht (UV-B-Strahlen) tanken, kann unser Körper **das Sonnenvitamin** selbst bilden. Viele Menschen in Mitteleuropa oder in mittleren und nördlichen Breitengraden leiden an einem **Vitamin-D-Mangel**. Gründe dafür können beispielsweise folgende sein:

- Wir verbringen immer weniger Zeit in der Sonne
- In der dunklen Jahreszeit reicht die Intensität der UV-B-Strahlen nicht aus – das gilt besonders von Oktober bis März
- Zunehmendes Alter: Die Haut wird dünner und kann weniger Vitamin D₃ herstellen; Leber und Nieren lassen in ihrer Funktion für den Stoffwechsel nach
- Fettarme Ernährung oder verminderte Fettaufnahme aus dem Darm (durch fehlende Enzyme im Alter oder bei Erkrankungen wie beispielsweise chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Zöliakie)

Mit der Ernährung nimmt unser Körper nur aus **tierischen Produkten** nennenswerte Vitamin-D₃-Mengen auf – vor allem aus **fettreichen Fischarten** wie Hering, Lachs und Makrele. Leber, Eigelb und Milchprodukte liefern geringere Mengen. In Deutschland enthält nur Margarine zugesetztes Vitamin D, während Pilze das weniger bioverfügbare Vitamin D₂ liefern. Deshalb haben Vegetarier und Veganer ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-D-Mangel.

Bei allen oben genannten Gründen für einen Vitamin-D₃-Mangel kann die regelmäßige Einnahme von **SymbioLact[®] Pro Immun** dabei unterstützen, den Vitamin-D₃-Spiegel anzuheben.

Das lebensnotwendige **Vitamin B₁₂** nehmen wir über tierische Lebensmittel auf, deshalb haben vegetarisch und besonders vegan Essende meist einen Vitamin-B₁₂-Mangel. Veganern wird daher die regelmäßige Vitamin-B₁₂-Zufuhr über Nahrungsergänzungen empfohlen.

* **Vitamin D, Folat (Vitamin B₉) und Vitamin B₁₂** tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
¹ Ahren, IL et al. Eur J Nutr. 2020 Feb; 59(1): 409–417. ² Ahren, IL et al. J Nutr. 2021 Jan 4; 151(1): 214–222.

Folat kann der menschliche Körper nicht selbst herstellen und muss es über die Nahrung aufnehmen. Es ist in verschiedenen Lebensmitteln enthalten wie in grünem Blattgemüse, Kohl, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Weizenkeimen, aber auch in Kalbsleber und Eiern. Allerdings ist das Vitamin empfindlich gegenüber Licht und Hitze. Lange Lagerung und Wässern, aber auch langes Warmhalten der Lebensmittel verringern den Folat-Gehalt deutlich.

SymbioLact® Pro Immun ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das Ihr Immunsystem unterstützt.

ZUTATEN:

Maisstärke, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, gefriergetrocknete Milchsäurebakterien (*Lactobacillus plantarum* HEAL9, *Lactobacillus paracasei* 8700-2), Maltodextrin, Vitamin D₃ (Cholecalciferol), Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure), Vitamin B₁₂ (Cyanocobalamin).

MENGENANGABEN:

	pro Tagesdosis = 1 Kapsel	% NRV*
L. plantarum HEAL9 L. paracasei 8700:2	1 Mrd. KBE**	–
Folsäure	30,0 µg	15 %
Vitamin D₃	25,0 µg	500 %
Vitamin B₁₂	0,38 µg	15 %

*NRV = Nährstoffbezugswert gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.

**KBE = koloniebildende Einheiten.

SymbioLact® Pro Immun enthält **keine Allergene** gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.

VERZEHREMPFEHLUNG:

1x täglich eine Kapsel mit einem Glas Wasser ohne Kohlensäure zur Hauptmahlzeit einnehmen.

WICHTIGE HINWEISE:

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die täglich empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Personen, die Medikamente einnehmen, sollten mit ihrem Arzt Rücksprache halten, bevor sie **SymbioLact® Pro Immun** länger einnehmen. Vorsicht ist unter anderem bei der Einnahme von **Herzglykosiden** geboten, da der durch Vitamin D₃ erhöhte Kalziumspiegel die Wirkung dieser Medikamente verstärken und das zu Herzrhythmusstörungen führen kann. Auch Menschen mit Nierenproblemen, erhöhten Kalziumspiegeln (in Blut oder Urin) oder der Neigung zur Bildung von Nierensteinen sollten vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D ihren Arzt befragen. Parallel keine anderen Nahrungsergänzungsmittel oder Arzneimittel einnehmen, die Vitamin D enthalten.

AUFBEWAHRUNGSHINWEIS UND MINDESTHALTBARKEIT:

SymbioLact® Pro Immun sollte trocken, lichtgeschützt und bei Raumtemperatur gelagert werden. Bitte beachten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum (Monat/Jahr) auf der Packung.

PACKUNGSGRÖSSE:

Gesamtgewicht: 375 mg/Kapsel. Eine Packung enthält 30 Kapseln = 11.250 mg (= 11,25 g).
PZN 18220713

SymbioLact® Pro Immun ist ein Produkt der **SYMBIOPHARM GMBH**
Auf den Luppen 10, D-35745 Herbord
Tel.: 02772 981-300, Fax: 02772 981-301
info@symbio.de

MEHR INTERESSANTE INFORMATIONEN
zu **SymbioLact® Pro Immun** und unseren
anderen Produkten finden Sie im Internet auf:
symbiopharm.de

IP106537

Stand: Oktober 2022