

Kleine Menge, große Wirkung

Wer gesund ist und sich ausgewogen ernährt, kann seinen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen in der Regel gut decken.

Doch längst nicht jeder ist bei uns **optimal** mit allen Vitalstoffen versorgt.



© Natalia Klenova / 123rf.com



Frisches Obst und knackiges Gemüse sind bei uns rund um das Jahr erhältlich, Vollkornprodukte und hochwertige Pflanzenöle werden in unglaublicher Vielfalt angeboten, fangfrischer Fisch und magere Fleischsorten sind längst zu erschwinglichen Preisen erhältlich – noch nie war es so leicht wie heute, sind gesund und vollwertig zu ernähren und dabei jeden Tag viel Abwechslung auf den Speiseplan zu bringen. Gut so, denn schließlich ist eine ausgewogene Mischkost die beste Voraussetzung, um den Körper optimal mit allen wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen. Diese, oft

nämlich B₁ (Thiamin), B₂ (Riboflavin), Folsäure, Niacin, Pantothen-säure, Biotin, B₆ (Pyridoxin) und B₁₂ (Cobalamin). Fettlöslich sind die Vitamine A, D, E und K. Sie können im Körper über einen längeren Zeitraum gespeichert werden, während dies bei den wasserlöslichen kaum möglich ist. Überschüsse werden mit dem Urin ausgeschieden. Lediglich das wasserlösliche Vitamin B₁₂ kann in der Leber eingelagert werden.

Bei den Mineralstoffen wird, abhängig von ihrer Konzentration im Körper, zwischen den Mengen- und den Spurenelementen unterschieden. Erstere, die in Massenanteilen von

dem Oberbegriff „Mikronährstoffe“ zusammengefasst.

Abgesehen von wenigen Ausnahmen kann der Körper Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst bilden, sodass sie mit der täglichen Nahrung zugeführt werden müssen – in kleinen, aber ausreichenden Mengen. Das ist unerlässlich, denn schließlich sind Vitalstoffe essenziell und an fast allen Stoffwechselforgängen maßgeblich beteiligt. Unter anderem regulieren sie die Verwertung von Kohlenhydraten und Proteinen sowie den Wasser- und Elektrolythaushalt. Vitalstoffe sind unverzichtbar für den Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen, spielen wichtige Rollen im Nervensystem und bei der Muskelkontraktion. Sie sind von enormer Bedeutung für ein leistungsstarkes Immunsystem und fürs Sehvermögen. Nur einige Beispiele, die eindrucksvoll belegen, dass Vitamine und Mineralstoffe an allen „Ecken und Enden“ des Körpers zwingend benötigt werden. Dabei erfüllt jede Substanz im Organismus ihre ganz speziellen Aufgaben und ein kleines Defizit kann bereits weitreichenden Schaden anrichten.

AM BESTEN AUS IHRER APOTHEKE!

Als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind Vitamin- und Mineralstoffpräparate nicht nur in Apotheken, sondern beispielsweise auch in Drogerie- und Supermärkten sowie im Internet erhältlich. Vorteil beim Kauf in der Apotheke ist grundsätzlich die kompetente, seriöse Beratung. Sie kann unter anderem verhindern, dass Vitalstoffe in zu großer Menge, wahllos oder vorbei am persönlichen Bedarf eingenommen werden. Auf jeden Fall die Finger lassen sollten Ihre Kunden von dubiosen Präparaten aus dem Internet mit unrealistischen Wirkversprechen. Kommen die oft als „Wundermittel“ angepriesenen Pillen aus fernen Regionen der Erde, können ihre Inhaltsstoffe behördlich nur schwer kontrolliert werden. Nicht auszuschließen, dass die Präparate gesundheitsschädliche Substanzen enthalten. Erklären Sie Ihren Kunden, dass seriöse Produkte aus Ihrem Apothekensortiment ausgewogen formuliert sind und sich bei der Dosierung an den täglichen Einnahmeempfehlungen der Fachgesellschaften orientieren. Die Inhaltsstoffe sind klar ersichtlich und eindeutig gekennzeichnet.

auch als Vitalstoffe bezeichnet, sind lebenswichtige Substanzen, die dem menschlichen Organismus nur in geringen Mengen zugeführt werden müssen. Bekannteste Vertreter ihrer Art sind die Vitamine und die Mineralstoffe.

Feine Unterschiede Bei den Vitaminen differenziert man zwischen den wasser- und den fettlöslichen. Zu Ersteren gehören neben Vitamin C alle Vitamine des B-Komplexes,

mehr als 50 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht vorkommen, sind Kalzium, Chlor, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Schwefel. Zu den Spurenelementen, die nur in winzigen Mengen im Körper zu finden sind, gehören unter anderem Eisen, Jod, Kupfer, Selen und Zink. Neben den Vitaminen und Mineralstoffen werden auch Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe sowie bestimmte Amino- und Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren) unter

Falsche Kost birgt Risiken Zum Glück sind echte Vitaminmangelkrankheiten – wie Skorbut und Beriberi – in Mitteleuropa weitestgehend verschwunden. Und falsch wäre es zu behaupten, Deutschland sei ein Vitaminmangelnd. Experten sind davon überzeugt, dass es allein durch eine ausgewogene Ernährung möglich ist, den täglichen Bedarf an wichtigen Vitalstoffen zu decken. Das ist zwar grundsätzlich richtig, heißt aber nicht, dass bei uns jeder vorbildlich mit allen erforderlichen Mikronährstoffen versorgt ist. Dafür gibt es ganz unterschiedliche Gründe: Einerseits leben auch im „Schlaraffenland Deutschland“ viele Menschen, die sich – trotz der enormen Lebensmittelvielfalt – einseitig oder minderwertig ernähren oder schlichtweg zu wenig essen. Dazu gehören etwa Personen, die eine strenge Diät einhalten möchten ▶

ANTRIEBSLOS?

GESTRESST?

ÜBERLASTET?



Raus aus dem Stimmungstief mit Laif® 900 Balance!

- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Belastbarer & tatkräftiger
- ✓ Ausgeglichener & gelassener
- ✓ Wieder erholsam schlafen

stimmungsaufhellend
+
ausgleichend



Laif® 900 Balance. Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält Johanniskraut-Trockenextrakt (3 - 6 : 1) 900,0 mg (Auszugsmittel: 80 Vol.-% Ethanol). Sonstige Bestandteile: Carboxymethylstärke-Natrium, Croscarmellose-Natrium, Eudragit® E 100, hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol 4000, Magnesiumstearat (pflanzlich), Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin E 101, Talkum, Titandioxid E 171. **Anwendungsgebiete:** Leichte vorübergehende depressive Störungen. **Gegenanzeigen:** Laif® 900 Balance darf nicht gleichzeitig angewendet werden mit Arzneimitteln, welche einen der folgenden Wirkstoffe bzw. einen Wirkstoff aus einer der folgenden Stoffgruppen enthalten: Immunsuppressiva: Ciclosporin, Tacrolimus zur innerlichen Anwendung, Sirolimus. Arzneimittel zur Behandlung von HIV-Infektionen oder AIDS: Indinavir, Nevirapin. Zytostatika: Imatinib, Irinotecan. Laif® 900 Balance darf nicht eingenommen werden bei bekannter Allergie gegenüber Johanniskraut oder einem der sonstigen Bestandteile. Hinweise: Ausreichende Erfahrungen über die Anwendung von Johanniskraut-Extrakten während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen nicht vor. Laif® 900 Balance soll deshalb in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Laif® 900 Balance soll bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Patientengruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. **Nebenwirkungen:** Selten können allergische Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit oder Unruhe auftreten. Selten kann es – vor allem bei hellhäutigen Personen – durch erhöhte Empfindlichkeit der Haut gegenüber intensiver UV-Bestrahlung (Sonnenbäder, Höhensonne, Solarium) zu Mißempfindungen (Kribbeln, Schmerz- und Kälteempfindlichkeit, Brennen) und Rötung der bestrahlten Hautareale kommen (Photosensibilisierung). Unter Umständen kann sich der Urin intensiver gelb färben. Dies ist auf den natürlichen Farbstoff Riboflavin (Vitamin B₂) der Tablettenhülle zurückzuführen und somit unbedenklich. Hinweis: Es wurden keine Studien zu den Auswirkungen auf die Verkehrstüchtigkeit und die Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen durchgeführt. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Siehe Fachinformation. **Stand der Information:** 03/2014. **Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.**

► oder müssen, Senioren, die unter Kaufproblemen oder Appetitmangel leiden, und jene, die sich für eine spezielle Ernährungsform wie eine streng vegane Kost entscheiden. Aber auch alle, die keinen großen Wert auf gesundes Essen legen – zu Fertigprodukten statt zu frischen Lebensmitteln greifen, zwischen durch süße Snacks statt Quark mit Obst genießen und um Vollkornprodukte einen großen Bogen machen – haben mitunter Schwierigkeiten, ihre Vitamin- und Mineralstoffdepots zu füllen. Neben den eigenen Ernährungsgewohnheiten sind es aber auch bestimmte Lebenssituationen oder -umstände sowie gesundheitliche Faktoren, die Auswirkungen auf die individuelle Versorgung mit Vital-

stoffen haben können. Unumstritten ist beispielsweise, dass der Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen in Schwangerschaft und Stillzeit erhöht ist, dass Rauchen sowie Stress echte Vitaminräuber sind und dass bestimmte Krankheiten sowie die Einnahme von Medikamenten mitunter mit Mikronährstoffdefiziten einhergehen. So seien viele ältere Menschen beispielsweise nur mangelhaft mit Vitamin D, Kalzium und Folat (Folsäure) versorgt. Defizite gäbe es unter anderem auch beim für die Zellteilung, die Blutbildung und das Nervensystem wichtigen Vitamin B₁₂, so der Bericht. Ein Grund dafür: Bei Senioren kann das wasserlösliche Vitamin B₁₂ häufig nur schlecht vom Körper aufgenommen werden. Ein kleines Defizit kann jedoch bereits gesundheitliche Folgen haben, beispielsweise Müdigkeit und Schwäche nach sich ziehen. Ein fortgeschrittener Vitamin-B₁₂-Mangel drückt sich in einer speziellen Form der Blutarmut aus.

Dass es für Ältere mitunter schwierig ist, ihren Vitalstoffbedarf optimal zu decken, liegt manchmal an ihren Er-

schreibungspflichtige als auch rezeptfreie, können den Mikronährstoffhaushalt negativ beeinflussen. So können beispielsweise Cholesterinsenker wie Cholestyramin die Absorption der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K behindern und Diuretika die Ausschwemmung von Mikronährstoffen wie Magnesium, Kalium, Zink und Vitaminen der B-Gruppe fördern. Die Einnahme von Acetylsalicylsäure kann ein Mehr an Vitamin C und Eisen erfordern, die Einnahme bestimmter Laxanzien einen erhöhten Bedarf an Kalium und Kalzium zur Folge haben. Antazida, die Aluminium- oder Magnesiumhydroxid enthalten, können mit Spurenelementen wie Eisen, Kupfer oder Zink schwerlösliche Komplexe bilden. Diese Vitalstoffe sind dann nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr für den Organismus verfügbar.

DIABETIKER

Zu den „Risikokandidaten“ gehören auch Diabetiker. Ein Grund: Bei Zuckerpatienten mit gestörter Nierenfunktion werden wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe verstärkt über den Urin ausgeschieden, was eine schlechte Versorgung mit Vitamin C, Vitaminen des B-Komplexes, mit Magnesium und Zink zur Folge haben kann. Bekannt ist auch, dass Diabetiker, die mit Metformin behandelt werden, mitunter unzureichend mit Vitamin B₁₂ und Folsäure versorgt sind. Für Menschen mit Diabetes sind Vitalstoffdefizite oft besonders dramatisch, können sie doch die Entstehung diabetischer Folgeerkrankungen begünstigen und sich negativ auf die Blutzuckereinstellung auswirken.

stoffungsgewohnheiten, häufig aber auch an bestehenden Erkrankungen und der sich daraus ergebenden Notwendigkeit, regelmäßige Medikamente einzunehmen. Sind betagte Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt und fallen Einkaufen sowie Kochen schwer, hat das häufig eine einseitige, vitalstoffarme Nahrungszufuhr zur Folge. Auch Kaufprobleme, die es fast unmöglich machen, Rohkost, Fleisch und Vollkornprodukte kleinzukriegen, können Vitalstoffdefiziten Vorschub leisten.

Defizite im Alter „Das Risiko einer unzureichenden Bedarfsdeckung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen ist bei der älteren Bevölkerung besonders hoch“, heißt es im „Vitamin-Bericht 2014“ der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung (GIVE).

Vorsicht, Wechselwirkungen Nicht nur das Antidiabetikum Metformin, sondern auch zahlreiche andere Medikamente, sowohl ver-

Viel hilft nicht viel Die Beispiele zeigen, warum es für bestimmte Personengruppen, etwa Senioren, chronisch kranke Menschen und alle, die auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, oft sinnvoll und manchmal sogar zwingend erforderlich sein kann, ausgesuchte Vitalstoffe zu supplementieren. Wichtig ist im Beratungsgespräch natürlich immer der Hinweis, dass es sinnlos ist und mitunter auch gesundheitsschädlich sein kann, Mikronährstoffe nach dem Gießkannenprinzip oder nach der Devise „viel hilft viel“ einzunehmen.

Eine aktuelle Untersuchung des Helmholtz-Zentrums München im Rahmen der KORA-Age Studie hat gezeigt, dass ältere Menschen über Nährstoffpräparate häufig zu viel Magnesium und Vitamin E aufnehmen. Bei 20 Prozent der Frauen und 33 Prozent der Männer ab 65 Jahren, die regelmäßig Magnesium supplementierten, waren die Mengen zu hoch. Bei Vitamin E wurden von 8 Prozent der Frauen und 14 Prozent der Männer zu große Mengen geschluckt. Bedenklich, da eine zu hohe Vitamin-E-Dosierung zum ►

Reizhusten?

Phytohustil® – Sofort wirksam!



Phytohustil®
Die kluge
Entscheidung!

- Sofort und direkt wirksam
- Befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- Mit der starken Heilkraft der Eibischpflanze

Mit dem beruhigenden Schutzfilm.

Phytohustil® Hustenreizstiller Pastillen. Wirkstoff: Eibischwurzel-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Pastille enthält folgenden Wirkstoff: Trockenextrakt aus Eibischwurzel (3 - 9 : 1) 160,0 mg. Auszugsmittel: Wasser. Die sonstigen Bestandteile sind: Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser, mittelkettige Triglyceride, Maltitol-Lösung, schwarzes Johannisbeeraroma, Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend), Citronensäure. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. Das traditionelle Arzneimittel ist ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert und zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren bestimmt. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte der Anwender einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Gegenanzeigen:** Die Pastillen dürfen nicht angewendet werden, wenn eine Allergie gegenüber Eibischwurzel-Trockenextrakt oder einem der sonstigen Bestandteile besteht. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Treten diese Symptome im Verlauf der Behandlung auf, sollte das Arzneimittel abgesetzt und ein Arzt informiert werden. Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion dürfen die Pastillen nicht nochmals eingenommen werden. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält Maltitol-Lösung und Sorbitol-Lösung; Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 09/2013.

Phytohustil® Hustenreizstiller Sirup. Wirkstoff: Eibischwurzel-Auszug. **Zusammensetzung:** 100 g (entsprechend 76,44 ml) Sirup zum Einnehmen enthalten folgenden Wirkstoff: Auszug aus Eibischwurzel (1 : 19,5-23,5) 35,61 g (Auszugsmittel: Gereinigtes Wasser). Sonstige Bestandteile: Ethanol 90 Vol.-% (V/V), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Sucrose (Saccharose). Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten. Bei Beschwerden, die länger als drei Tage anhalten oder periodisch wiederkehren, sowie bei Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Der Sirup darf nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit gegen Eibischwurzel, Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat sowie einen der sonstigen Bestandteile. Der Sirup sollte nicht eingenommen werden bei einer seltenen erblichen Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharase-Isomaltase-Mangel. **Nebenwirkungen:** Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Des Weiteren können Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit sowie Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Juckreiz, Dermatitis auftreten. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat; Packungsbeilage beachten! Das Arzneimittel enthält Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 02/2014.

Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.

► Beispiel die Aufnahme der Vitamine A und K hemmt. Ein Beratungsgespräch in der Apotheke kann erheblich dazu beitragen, teilweise riskanten Überdosierungen entgegenzuwirken.

Sorgenkind: Vitamin D Kopferbrechen bereitet Experten die oft unzureichende Versorgung zahlreicher Menschen mit diesem Prohormon, das in jeder Hinsicht eine Sonderstellung einnimmt. Vor allem deshalb, weil es als einziges Vitamin vom Körper selbst gebildet werden kann. Unter dem Einfluss von UV-Licht wird das „Sonnenvitamin“ in der Haut hergestellt. Nur einen geringen Teil der benötigten Menge nehmen wir über die Nahrung auf, wobei Seewasserfische, Milch und Eier zu den natürlichen Vitamin-D-Quellen gehören. Das Problem: Vor allem im Winterhalbjahr, wenn sich die Sonne nur selten am Himmel zeigt, wird in der Haut zu wenig davon produziert. Folge kann ein Vitamin-D-Mangel sein, der sich oft zunächst durch unspezifische Symptome äußert: Erschöpfung, Muskelschmerzen, erhöhte Infektanfälligkeit – all das kann darauf

vielmehr die Entstehung und das Voranschreiten zahlreicher chronischer Erkrankungen begünstigen kann. So werden beispielsweise Atemwegsinfekte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mit einem Vitamin-D-Mangel in Verbindung gebracht. Menschen, die wenig ans Tageslicht kommen, sind besonders mangelgefährdet. Supplemente können und sollten eine Versorgungslücke schließen.

Folsäure nicht vergessen Ein weiteres Vitamin, mit dem viele Deutsche erwiesenermaßen unterversorgt sind, ist Folat. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene eine Zufuhr von 300 Mikrogramm Folat täglich, die Untersuchungen zufolge jedoch von einem Großteil der Bevölkerung nicht erreicht wird. Folat steckt vor allem in frischen Blattgemüsen und ist hitze-, licht- und lagerungsempfindlich. Wer zu selten Frischkost auf den Tisch bringt oder Lebensmittel falsch zubereitet, erreicht die empfohlene Menge oft nicht. Eine herausragende Bedeutung kommt dem Vitamin in der Schwanger-

TIPPS FÜR IHRE KUNDEN

- + Fünf Mal täglich Obst und Gemüse sowie reichlich Vollkornprodukte verzehren. Ebenfalls wertvolle Vitalstoffquellen sind: magere Milchprodukte, hochwertige Pflanzenöle, Fisch und Fleisch.
- + Frisches Obst und Gemüse der Saison kaufen, und Produkte aus der Region bevorzugen. Durch lange Transportwege und Lagerung gehen viele Vitalstoffe verloren.
- + Eine gute Alternative zu frischen Lebensmitteln ist Tiefkühlkost. Beim Einfrieren bleiben wertvolle Vitamine und Mineralstoffe erhalten.
- + Nährstoffschonend ist es, Lebensmittel zu dünsten, zu dämpfen oder kurz zu braten. Langes Kochen, Warmhalten und mehrfaches Aufwärmen führen zu Vitaminverlusten.
- + Supplemente können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen, aber im Bedarfsfall sinnvoll ergänzen.

»Vor allem im Winterhalbjahr, wenn sich die Sonne nur selten am Himmel zeigt, wird in der Haut zu wenig Vitamin D produziert.«

hindeuten, dass die Vitamin-D-Speicher leer sind. Vor allem Senioren haben sehr oft zu wenig davon im Körper, was auch daran liegt, dass die Synthesefähigkeit der Haut für das „Sonnenvitamin“ mit zunehmendem Alter abnimmt. Mittlerweile läuft die Forschung auf Hochtouren und hat unter anderem ergeben, dass ein unzureichender Vitamin-D-Status bei weitem nicht nur eine Gefahr für unsere Knochen darstellt, sondern

gerschaft und Stillzeit zu, da der Bedarf werdender und stillender Mütter drastisch in den Höhe schnell. Die DGE-Referenzwerte beziffern den Bedarf auf 550 beziehungsweise 450 Mikrogramm Folat pro Tag. Mangelt es in der Frühschwangerschaft daran, steigt das Risiko für Fehlbildungen, vor allem für Neuralrohrdefekte. Um vorzubeugen, sollten Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere die tägliche

Ernährung durch Folsäurepräparate ergänzen. Die DGE rät, zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung 400 Mikrogramm synthetische Folsäure pro Tag in Form eines Präparates einzunehmen – und zwar möglichst vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft und während des ersten Schwangerschaftsdrittels. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin



Bionorica®

Nase dicht? Druckkopfschmerz?

Sinupret® eXtract

4-fach konzentriert*



 löst den Schleim

 öffnet die Nase

 befreit den Kopf

- NEU: ab 12 Jahren - NEU: ab 12 Jahren - NEU: ab 12 Jahren -

*0,720 mg eingesetzte Pflanzenmischung in Sinupret® extract (entspricht 160 mg Trockenextrakt) im Vergleich zu 156 mg Pflanzenmischung in Sinupret® forte.

Sinupret® extract • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette von Sinupret extract enthält als arzneilich wirksame Bestandteile: 160,00 mg Trockenextrakt (3:6:1) aus Enzianwurzel; Schlüsselblumenblüten; Ampferkraut; Holunderblüten; Eisenkraut (1:3:3:3:3) 1. Auszugsmittel; Ethanol 51% (m/m). Sonstige Bestandteile: Glucose-Sirup 2,935 mg; Sucrose (Saccharose) 133,736 mg; Maltodextrin 34,000 mg; Sprühtrocknetes Arabisches Gummi; Calciumcarbonat; Carnaubawachs; Cellulosepulver; mikrokristalline Cellulose; Chlorophyll-Pulver 25% (E 140); Dextrin; Hypromellose; Indigocarmin; Aluminiumsalz (E 132); Magnesiumstearat; Riboflavin (E 101); hochdisperses Siliciumdioxid; hochdisperses hydrophobes Siliciumdioxid; Stearinsäure; Talkum; Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis). **Gegenanzeigen:** Nicht einnehmen bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oder bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der arzneilich wirksamen oder sonstigen Bestandteile. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Sinupret extract nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Mundtrockenheit, Magenschmerzen). Gelegentlich Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz), Schwindel. Nicht bekannt: systemische allergische Reaktionen (Angioödem, Atemnot, Gesichtsschwellung). Stand 05|14

BIONORICA SE | 92318 Neumarkt
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92318 Neumarkt

www.sinupret-extract.de

