

FAQ

IberoBiotics

- **Sind die IberoBiotics Produkte vegan, laktosefrei, glutenfrei?**
 - Die Produkte sind frei von tierischen Bestandteilen, laktose- und glutenfrei sowie frei von künstlichen Farbstoffen.
- **Warum ist die Verpackung für IberoBiotics Zen größer als Pro und enthält weniger Kapseln?**
 - Die Größe der Verpackung ist aus produktionstechnischen Gründen unterschiedlich, da die Produkte von unterschiedlichen Herstellern stammen.
- **Warum sind nur wenige Bakterienstämme in den Produkten enthalten? Manche Produkte haben mehr Stämme enthalten. Was ist besser?**
 - Es gibt keine Belege für die Überlegenheit von mehreren Stämmen gegenüber wenigen Stämmen in Bezug auf das Anwendungsgebiet. Die Antwort liegt in der Qualifikation des Stammes für die bestimmte Anwendung.
- **Warum müssen die Bakterien nicht erst mit Wasser aktiviert werden?**
 - In IberoBiotics liegen die Bakterien gefriergetrocknet vor. Sobald sie mit Wasser in Kontakt kommen, können diese aktiv werden. Da die Kapseln mit Wasser eingenommen werden, ist eine vorherige Aktivierung nicht nötig.
- **Sind die Kapselhüllen magensaftresistent? Kommen die Bakterien überhaupt im Darm an?**
 - Nein, die Kapselhüllen sind mit keinem magensaftresistenten Überzug versehen, weshalb sich die Kapsel im Magen auflöst. Die enthaltenen Bakterienstämme sind aber tolerant gegenüber Magensäure und Gallensäure, sodass diese den Darm unbeschadet erreichen.
- **Können die IberoBiotics Produkte ärztlicherseits verschrieben werden?**
 - Nein, IberoBiotics Pro und Zen sind Nahrungsergänzungsmittel und somit nicht erstattungsfähig. Die Produkte können dennoch auf dem Grünen Rezept aufgeschrieben werden, um die Auswahl in der Apotheke zu erleichtern.
- **Sind die Produkte von IberoBiotics vegan?**
 - Bei der Herstellung werden keine tierischen Inhaltsstoffe verwendet, so dass die Einnahme auch bei einer veganen Ernährung möglich ist?
- **Aus was besteht die Kapselhülle von IberoBiotics?**
 - Die Kapselhülle besteht aus einem Cellulose-Derivat (Hydroxypropylmethylcellulose). Es wird keine Gelatine für die Herstellung verwendet.
- **Kann IberoBiotics auch bei Glutenunverträglichkeit oder Laktosintoleranz eingenommen werden?**
 - IberoBiotics Pro und Zen ist glutenfrei und laktosefrei.



IberoBiotics Pro

- **Für wen eignet sich IberoBiotics Pro?**

- IberoBiotics Pro ist ein Nahrungsergänzungsmittel und eignet sich für erwachsene Personen, die ihre Darmflora mit natürlichen Bakterien ergänzen möchten, z.B. bei einer Antibiotikatherapie.

- **Welche Inhaltsstoffe sind in IberoBiotics Pro enthalten?**

- IberoBiotics Pro enthält eine Kombination aus drei natürlichen und vermehrungsfähigen Bakterienstämmen *Lactobacillus acidophilus* (LA-5), *Lactobacillus rhamnosus* (LGG) und *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (BB-12).

Inhaltsstoffe:

Füllstoff Cellulose, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Maltodextrin, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium animalis*, Trennmittel (Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren), Farbstoff Calciumcarbonat.

- **Wie viele Bakterien (KBE*) sind in IberoBiotics Pro enthalten?**

- Es sind insgesamt 6 Milliarden vermehrungsfähige Bakterien in einer Kapsel (Tagesdosis) enthalten. Dies unterteilt sich wie folgt:

Lactobacillus acidophilus (LA-5®) ≥ 0.5 Milliarden KBE

Lactobacillus rhamnosus (LGG®) ≥ 1.5 Milliarden KBE

Bifidobacterium animalis subsp. *lactis* (BB-12®) ≥ 4.0 Milliarden KBE

* KBE= Koloniebildende Einheiten

- **Handelt es sich bei den Bakterienstämmen um humane Stämme?**

- *Lactobacillus rhamnosus* (LGG) ist ursprünglich aus dem menschlichen Darm isoliert worden und kommt im menschlichen Darm vor. Bei *Lactobacillus acidophilus* LA-5 und *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (BB-12) kann nicht bestätigt werden, dass diese Stämme konkret im menschlichen Darm vorkommen. Lactobazillen und Bifidobakterien machen jedoch einen großen Bestandteil des menschlichen Darmmikrobioms aus.

- **Siedeln sich die Bakterienstämme im Darm an?**

- Untersuchungen zeigen, dass die Bakterienstämme nach der Einnahme auch im Stuhl vorzuweisen waren. Außerdem wurde in vitro im Zellmodell nachgewiesen, dass sich die Bakterienstämme an die Darmzellen anlagern.

- **Was sollte man vor der Einnahme von IberoBiotics Pro beachten?**

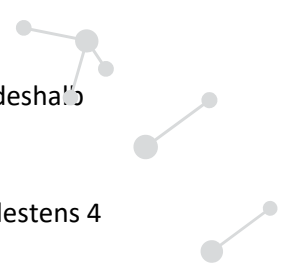
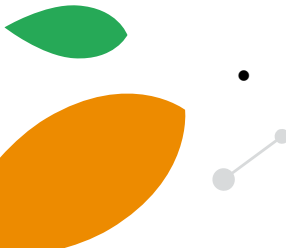
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. IberoBiotics Zen darf nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegen einen der Bestandteile sind. Kinder und Jugendliche sollten das Produkt erst nach Rücksprache mit einer ärztlichen Fachperson einnehmen.

- **Wie nehme ich IberoBiotics Pro ein?**

- Nehmen Sie einfach einmal täglich eine Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit (Wasser oder Tee) ein. Wir empfehlen bei gleichzeitiger Einnahme eines Antibiotikums einen zeitlichen Abstand von 2 Stunden. Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

- **Kann ich bei IberoBiotics Pro auch die Kapsel öffnen und den Inhalt beispielsweise auf Joghurt streuen, um die Einnahme zu erleichtern?**



- 
- Zu einer abweichenden Einnahme liegen keine Daten vor. Wir empfehlen deshalb das Produkt wie empfohlen anzuwenden.
 - **Wie lange muss IberoBiotics Pro angewendet werden?**
 - Basierend auf der Datenlage empfehlen wir eine Einnahmedauer von mindestens 4 Wochen.
 - **Kann IberoBiotics Pro über längere Zeit eingenommen werden?**
 - IberoBiotics Pro ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kann über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.
Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
Eine Packung enthält 30 Kapseln, sodass Sie das Produkt über einen Zeitraum von 30 Tagen anwenden können.
 - **Dürfen Kinder IberoBiotics Pro anwenden?**
 - IberoBiotics Pro ist für Erwachsene bestimmt. Kinder und Jugendliche sollten das Produkt sicherheitshalber erst nach Rücksprache mit einer ärztlichen Fachperson einnehmen.
 - **Wie lange kommt man mit einer Packung IberoBiotics Pro aus?**
 - Die empfohlene tägliche Verzehrempfehlung für Erwachsene beträgt 1 Kapsel pro Tag. Mit einer Packung IberoBiotics Pro kommt man 30 Tage aus.
 - **Wie ist IberoBiotics Pro aufzubewahren?**
 - Bitte lagern Sie das Produkt trocken, vor Licht geschützt und unter 25 °C. Das Produkt muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Lagern Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.
 - **Wo ist IberoBiotics Pro erhältlich und welche Packungsgrößen gibt es?**
 - IberoBiotics Pro ist in der stationären Apotheke und über den Versandhandel erhältlich. IberoBiotics Pro ist in der Packungseinheit mit 30 Kapseln erhältlich.
 - **Warum gibt es IberoBiotics Pro nicht in einer kleineren Einstiegsgröße?**
 - Basierend auf der Datenlage empfehlen wir eine Einnahmedauer von mindestens 4 Wochen. Eine Packung enthält 30 Kapseln, sodass die Packungsgröße darauf ausgelegt ist.
 - **Kann ich IberoBiotics Pro mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln oder mit Medikamenten einnehmen?**
 - Prinzipiell ja, denn IberoBiotics Pro enthält drei natürlich vorkommende vermehrungsfähige Bakterienstämme (*Lactobacillus acidophilus* (LA-5), *Lactobacillus rhamnosus* (LGG) und *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (BB-12)) und keinerlei chemische „Wirkstoffe“, die in Wechselwirkung mit Medikamenten treten können. Wenn Sie Arzneimittel einnehmen müssen, dann überprüfen Sie zunächst den Beipackzettel auf mögliche Wechselwirkungen. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie in Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin nach.
 - **Kann ich Iberogast Classic bzw. ADVANCE zusammen mit IberoBiotics Pro anwenden?**
 - Prinzipiell spricht nichts gegen eine gleichzeitige Anwendung von Iberogast und IberoBiotics Pro. Eine gleichzeitige Anwendung der beiden Produkte wurde jedoch nicht untersucht.
 - **Ist IberoBiotics Pro erstattungsfähig?**
 - Nein, IberoBiotics Pro ist ein Nahrungsergänzungsmittel und nicht erstattungsfähig.
- 

- **Gibt es Personengruppen, für die IberoBiotics Pro nicht empfohlen wird z. B. bei Immungeschwächten Personen, Krebs-Patient:innen unter Chemotherapie?**
 - Als Nahrungsergänzungsmittel ist IberoBiotics Pro prinzipiell für jeden geeignet. Wenn Wechselwirkungen bestehen, die in den Beipackzetteln aufgeführt sind, dann sollte Pro nicht eingenommen werden.
Personen, die Immunsuppressiva einnehmen oder eine Chemotherapie erhalten, sollten die Einnahme von IberoBiotics Pro zuvor mit ihrem Arzt abklären. Eine Einnahme bei speziellen Personengruppen wurde für dieses Produkt nicht untersucht.
- **Welche Nebenwirkungen sind bei der Einnahme von IberoBiotics Pro bekannt?**
 - IberoBiotics Pro ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es sind uns keine Nebenwirkungen für das Produkt bekannt.
- **Warum heißt das Produkt IberoBiotics Pro?**
 - Der Name "Pro" soll die proaktive Ergänzung der Darmflora in herausfordernden Zeiten (z.B. bei Antibiotika-Einnahme) vermitteln.
- **Wie lange ist IberoBiotics Pro haltbar?**
 - Die Haltbarkeit des Produkts ist auf der Umverpackung angegeben.
 - *Info nur für Apotheken: Die Laufzeit ab Herstellung beträgt für beide Produkte 24 Monate.*
- **Wo wird IberoBiotics Pro hergestellt?**
 - IberoBiotics Pro wird in Kanada hergestellt.
- **Wie sind die Kapseln von IberoBiotics Pro verpackt?**
 - Die Kapseln von IberoBiotics Pro werden in einer Dose aufbewahrt.

IberoBiotics Zen

- **Für wen eignet sich IberoBiotics Zen?**
 - IberoBiotics Zen ist ein Nahrungsergänzungsmittel für stressige Zeiten und eignet sich für erwachsene Personen, die die Kommunikation von Darm und Hirn, die sog. Darm-Hirn-Achse, unterstützen wollen.

Es enthält eine natürliche 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 Darmmikrobioms 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.*



* Riboflavin kann zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. Riboflavin trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion des Nervensystems bei. Riboflavin trägt zur Aufrechterhaltung normaler Haut und Schleimhäute bei.



- **Welche Inhaltsstoffe sind in IberoBiotics Zen enthalten?**
 - IberoBiotics Zen enthält eine natürliche Dreier-Kombination aus dem körpereigenen Bakterienstamm *Lactobacillus acidophilus* LA-14, dem Pflanzenextrakt Melisse und Vitamin B2.
Inhaltsstoffe:
 - Weiße Kapseln mit milchsäurebildendem Bakterium: Maisstärke, *Lactobacillus acidophilus* LA-14, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren).
 - Grüne Kapseln mit Melissenblättereextrakt und Vitamin B2: Melissenblättereextrakt, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Riboflavin.
- **In welchen Mengen sind die Inhaltsstoffe in IberoBiotics Zen enthalten?**
 - In einer Tagesdosis von IberoBiotics Zen sind 3 Milliarden körpereigene, vermehrungsfähige Darmbakterien (*Lactobacillus acidophilus* LA-14) enthalten. Zudem beinhaltet eine Tagesdosis 0,7 mg Vitamin B2 (entspricht 50 % der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (Erwachsene) nach Lebensmittelinformationsverordnung) und 500 mg Melissenblättereextrakt.
- **Handelt es sich bei dem Bakterienstamm um einen humanen Stamm?**
 - *Lactobacillus acidophilus* LA-14 kommt natürlicherweise auch im menschlichen Darm vor.
- **Siedeln sich die Bakterienstämme im Darm an?**
 - Im in vitro Zellmodell wurde gezeigt, dass sich die Bakterienstämme an die Darmzellen anlagern.
- **Warum gibt es zwei verschiedene Kapseln?**
 - Die weiße Kapsel enthält die Bakterien, die grüne Kapsel enthält den Melissenextrakt und Vitamin B2. Aus Stabilitätsgründen wurden diese voneinander getrennt, sodass die gewünschte Qualität bis zum Ende der Haltbarkeit gewährleistet werden kann.
- **Wie lange muss IberoBiotics Zen angewendet werden?**
 - Basierend auf der Datenlage empfehlen wir eine Einnahmedauer von mindestens 2 Wochen.
Eine Packung enthält 28 Kapseln (14 x weiß (Bakterien), 14 x grün (Melisse + Vitamin B2)), sodass Sie das Produkt über einen Zeitraum von 14 Tagen anwenden können.
- **Was sollte man 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.
Kinder und Jugendliche sollten das Produkt erst nach Rücksprache mit einer ärztlichen Fachperson einnehmen, da das Produkt in dieser Patientengruppe nicht ausreichend untersucht wurde. Die Einnahme während Schwangerschaft und Stillzeit wird aufgrund mangelnder Daten nicht empfohlen.
- **Wie nehme ich IberoBiotics Zen ein?**
 - Nehmen Sie einfach einmal täglich, vorzugsweise morgens, jeweils eine weiße (Bakterien) und eine grüne (Melisse + Vitamin B2) Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit (Wasser oder Tee) ein. Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde

Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

- **Kann ich bei IberoBiotics Zen auch die Kapsel öffnen und den Inhalt beispielsweise auf Joghurt streuen, um die Einnahme zu erleichtern?**
 - Zu einer abweichenden Einnahme liegen keine Daten vor. Wir empfehlen deshalb das Produkt wie empfohlen anzuwenden.
- **Kann IberoBiotics Zen über längere Zeit eingenommen werden?**
 - IberoBiotics Zen ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kann über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.
Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- **Dürfen Kinder IberoBiotics Zen anwenden?**
 - IberoBiotics Zen ist aufgrund mangelnder Datenlage für Erwachsene bestimmt. Kinder und Jugendliche sollten das Produkt erst nach Rücksprache mit einer ärztlichen Fachperson einnehmen.
- **Wie lange kommt man mit einer Packung IberoBiotics Zen aus?**
 - Die empfohlene tägliche Verzehrempfehlung für Erwachsene beträgt 2 Kapseln (1 weiße + 1 grüne Kapsel) pro Tag. Mit einer Packung IberoBiotics Zen kommt man 2 Wochen aus.
- **Wie ist IberoBiotics Zen aufzubewahren?**
 - Bitte lagern Sie das Produkt trocken, vor Licht geschützt und unter 25 °C. Das Produkt muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Lagern Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.
- **Wo ist IberoBiotics Zen erhältlich und welche Packungsgrößen gibt es?**
 - IberoBiotics Zen ist in der stationären Apotheke und über den Versandhandel erhältlich. IberoBiotics Zen ist in der Packungseinheit mit 2x14 Kapseln erhältlich.
- **Wo wird IberoBiotics Zen hergestellt?**
 - IberoBiotics Zen wird in Frankreich hergestellt.
- **Kann ich IberoBiotics Zen mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln oder mit Medikamenten einnehmen?**
 - Prinzipiell ja, denn IberoBiotics Zen enthält den natürlich im Darm vorkommenden Bakterienstamm (*Lactobacillus acidophilus* LA-14), Pflanzenextrakt Melisse und Vitamin B2, für die keine Wechselwirkungen mit Medikamenten bekannt sind. Wenn Sie Arzneimittel einnehmen müssen, dann überprüfen Sie zunächst den Beipackzettel auf mögliche Wechselwirkungen. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie in Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin nach.
- **Kann ich Iberogast Classic bzw. ADVANCE zusammen mit IberoBiotics Zen anwenden?**
 - Prinzipiell spricht nichts gegen eine gleichzeitige Anwendung von Iberogast und IberoBiotics Zen. Eine gleichzeitige Anwendung der beiden Produkte wurde jedoch nicht untersucht.
- **Welche Nebenwirkungen sind bei der Einnahme von IberoBiotics Zen bekannt?**
 - IberoBiotics Zen ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es sind uns keine Nebenwirkungen für das Produkt bekannt.
- **Warum heißt das Produkt IberoBiotics Zen?**
 - "Zen" vermittelt Beruhigung und Einklang des Körpers, also auch Einklang von Darm und Hirn.

- **Wie lange ist IberoBiotics Zen haltbar?**
 - Die Haltbarkeit des Produkts ist auf der Umverpackung angegeben.
- **Wo wird IberoBiotics Zen hergestellt?**
 - IberoBiotics Zen wird in Frankreich hergestellt.
- **Wie sind die Kapseln von IberoBiotics Zen verpackt?**
 - Die Kapseln von IberoBiotics Zen werden in einem Blister verpackt. Um die Einnahme zu erleichtern, beinhaltet eine Seite die weißen Kapseln (Bakterienstamm) und die andere Seite die grünen Kapseln (Melisse + Vitamin B2).

