

Baikal-Helmkraut

Ayurvedisches Nährstoffpräparat

800 mg

PFLANZLICHES NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Information für den Anwender oder Einzelhändler

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Heben Sie die Packungsbeilage auf, vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

- 1. Hinweise
- 2. Was sind Baikal-Helmkraut-Tabletten?
- 3. Aus welchen Gründen können Baikal-Helmkraut-Tabletten eingenommen werden?
- 4. Was müssen Sie bei der Einnahme von Baikal-Helmkraut-Tabletten beachten?
- 5. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
- 6. Wie sind Baikal-Helmkraut-Tabletten aufzubewahren?
- 7. Kontakt

1. Hinweise

Täglich empfohlene Verzehrmenge:

5 Tabletten pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Trägt dazu bei, das langfristige körperliche Wohlbefinden zu erhöhen und aufrecht zu erhalten.

Warnhinweise:

Warnhinweise: Nahrungsergänzungsmittel sind ganz allgemein kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Vor Wärme geschützt, trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

Die hier empfohlene tägliche Verzehrmenge soll in der Regel nicht überschritten werden.

<u>Inhaltsstoffe mit Mengenangaben</u> (Durchschnittswerte bezogen auf die empfohlene tägliche Verzehrmenge von 5 Tabletten):

Inhaltsstoff	pro Tagesdosis
Baikal-Helmkraut - gemahlene Wurzel (Scutellaria baicalensis)	etwa 2400 mg

Außer dem oben angeführten Inhaltsstoff, als Bestandteil mit ernährungsspezifischer bzw. physiologischer Wirkung, sind zudem 2 handelsübliche und völlig unbedenkliche Zellulose-Hilfsstoffe für die Formstabilität der Tabletten darin enthalten. Diese sind ebenso rein pflanzlichen Ursprungs (Kurzbezeichnungen: MCC / HPMC).

Für die Tabletteneigenschaften im Hinblick auf Konstanz der Wirkstoffkonzentration und noch verbesserte Formstabilität ist außerdem eine sehr geringe Menge (Gewichtsanteil von nur wenigen Promille) der ebenso handelsüblichen Substanz Magnesiumstearat in den Tabletten mit verpresst. Für Details dazu wird auf den Abschnitt 5 weiter unten in diesem Packungsbeilagetext verwiesen.

Dieses Produkt ist daher insbesondere zu 100% vegan.

Keinerlei weitere Inhaltsstoffe außer diesen oben genannten.

- ✓ Vegan ✓ laktosefrei ✓ glutenfrei
- ✓ohne Farbstoff- oder Zuckerzusatz

Ingredients in English

(average values valid for the recommended daily intake, i.e. 5 tablets):

Ingredient	per daily intake
Baikal Scullcap – ground root (Scutellaria baicalensis)	approx. 2400 mg

This nutrient is the only physiologically active ingredient. In addition, these tablets contain two harmless, commonly used, purely herbal cellulose derivatives (MCC and HPMC) to ensure the tablets' stability. The only other ingredient is a tiny amount (a few tenths of a percent of the total weight) of magnesium stearate, which is also widely used in pharmaceuticals and food supplements.

Hence this product is 100% vegan, in particular.

No further ingredients besides the ones named above.

- ✓Vegan ✓lactose-free ✓gluten-free
- √ no sugars or colourings added.

Hergestellt in Österreich:

Wir halten uns bei sämtlichen Herstellungsverfahren aller unserer Nahrungsergänzungs-Produkte strikt an die, als weltweiter Qualitätsmanagement-Standard geltende Gute Herstellungspraxis (GMP für "Good Manufacturing Practice") für den Bereich Lebensmittel. Wir stellen hochqualitative Nahrungsergänzungsmittel her, insbesondere ist die Qualität der Inhaltsstoffe und nicht die bloße Quantität der abgesetzten

Mengen für die Ausgestaltung unserer Herstellungsverfahren entscheidend.

2. Was sind Baikal-Helmkraut-Tabletten?

Was ist Baikal-Helmkraut - in kurzen Worten:

Baikal-Helmkraut (Scutellaria baicalensis) ist ursprünglich in Ostasien, vor allem in Sibirien heimisch, wie der Name schon sagt insbesondere in der Region um den Baikalsee. Von dort verbreitete sich die Pflanze dann zunächst in China (mit anderen Arten auch in Nordamerika) und wird heute auf der ganzen Welt angepflanzt.

Die Pflanze gedeiht wildwachsend auf nassen, sandigen oder steinigen Küsten oder Ebenen von Flussläufen. Die Pflanze ist mehrjährig und wächst nur bis zu etwa 30 Zentimeter hoch. Der Gattungsname Helmkraut (bzw., äquivalent im Lateinischen und Englischen) leitet sich von den Blüten in Form von zum Beispiel mittelalterlichen Helmen ab. Insgesamt bietet das Baikal-Helmkraut in der Blütezeit (vor allem August) einen wunderschönen Anblick. Das Kraut ist winterhart und überlebt sprichwörtlich "sibirische" Kälteeinbrüche.

Die für diese Tabletten als wirksamer Pflanzenteil verwendeten Wurzeln sollten erst nach drei Jahren geerntet werden, bevorzugt im Frühjahr, und werden dann sorgfältig getrocknet. Aus dem fein gemahlenen Wurzelpulver werden schließlich diese Helmkraut-Tabletten unter vorsichtiger Beigabe von formgebenden pflanzlichen Zellulose-Substanzen gepresst.

Einige Detailinformationen aus traditioneller Sicht:

Baikal-Helmkraut wird in der traditionellen chinesischen Medizin seit jedenfalls 2000 Jahren eingesetzt. Es ist in China als Huang qin bekannt und wird allgemein zu den 50 wichtigsten Heilpflanzen der chinesischen Kräuterkunde gezählt. Die meisten wissenschaftlichen Studien über diese Pflanze wurden bisher aus diesem Zusammenhang heraus in China durchgeführt. Ein alternativ verwendeter Name ist daher auch im Deutschen "Chinesisches Helmkraut".

In vielen traditionellen Anwendungen wurden neben oder anstelle der Wurzel auch die oberirdischen Pflanzenteile, also das eigentliche Kraut als Heilpflanze eingesetzt, dabei neben dem Baikal-Helmkraut (für das die Wurzel als der eigentliche Wirkstofflieferant gilt) auch andere Helmkraut-Arten wie z.B. das Amerikanische Helmkraut (Scutellaria lateriflora). In Amerika wurde ebenso bereits vor Jahrhunderten von den indigenen Völkern nur das Blatt bzw. Kraut dieses Helmkrauts verwendet, hingegen in China eben vorrangig die Wurzel des Baikal-Helmkrauts, wie in diesen Tabletten als hochqualitativem Nahrungsergänzungsmittel.

Im 19. Jahrhundert wurde das Helmkraut in Europa und insbesondere auch in England als nervenstärkend geschätzt, und sogar gegen Veitstanz (Chorea Huntington) und Tollwut eingesetzt. Daran erinnert die im Englischen neben "Skullcap" (wörtlich: Schädeldecke") auch noch verwendete, umgangssprachliche Bezeichnung "Mad Dog Weed" für das Kraut.

Produkt ohne bedenkliche Zusatzstoffe:

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält keine der folgenden Substanzen: künstliche Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Konservierungsmittel, Gelatine, Zuckerzusätze, Laktose, Gluten.

Bei der Tablettenherstellung wird Mikrokristalline-Cellulose (MCC) und Hydroxypropylmethyl-Cellulose (HPMC) verwendet; bei diesen Hilfsstoffen handelt es sich um unbedenkliche Zellulosederivate pflanzlichen Ursprunges.

Für die Tabletteneigenschaften im Hinblick auf Konstanz der Wirkstoffkonzentration und noch verbesserte Formstabilität ist außerdem eine sehr geringe Menge (Gewichtsanteil von nur wenigen Promille) der ebenso handelsüblichen Substanz Magnesiumstearat in den Tabletten mit verpresst. Für Details dazu wird auf den Abschnitt 5 weiter unten verwiesen.

3. Aus welchen Gründen können Baikal-Helmkraut-Tabletten eingenommen werden?

Bei diesem Produkt als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) steht die Ergänzung der normalen Ernährung im Vordergrund, wobei insbesondere Baikal-Helmkraut - wie auch andere rein pflanzliche NEM - aus fachwissenschaftlich bekannten Kombinationen von anerkannten Nährstoffen, bzw. sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung, besteht.

Es würde zu weit führen, die mit diesem
Nahrungsergänzungsmittel nachweislich erzielten
ernährungsspezifischen bzw. physiologischen Wirkungen hier
im Detail anzugeben. Jeder bzw. jede interessierte Anwender/
in – allerdings nur mit ausreichenden Englischkenntnissen
- könnte sich aber selbst ein Bild machen, von einschlägig
fachwissenschaftlich anerkannten, physiologisch positiven
Eigenschaften der vielfältigen Inhaltsstoffe von Baikal-Helmkraut.

Der nachstehende Direktlink zu einem pharmazeutischen Fach-Überblicksartikel (direkt in PDF-Druckformat) von 2016 gibt einen guten Eindruck: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/ PMC5031759/pdf/11434_2016_Article_1136.pdf

Dieser überblicksartige Fachartikel hat etwa 8 Seiten, wovon aber nur 6 Seiten eigentlicher inhaltlicher Text sind, die übrigen 2 Seiten geben eine detaillierte Auflistung von anderen Forschungsergebnissen, die mit diesen Eigenschaften von Baikal-Helmkraut bzw. von dessen Inhaltsstoffen in einem direkten oder indirekten Zusammenhang stehen können.

(Web-technischer Hinweis: Sollte dieser Fachartikel-Direktlink zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr gültig sein, wäre stattdessen die Websuche nach diesem Fachartikel von Ihnen als Anwender ganz einfach selbst vorzunehmen, z.B. mit diesem Zitierungs-Suchbegriff:

"Sci. Bull. 2016, 61(18):1391–1398", oder auch direkt mit dem folgenden Langtitel: "Scutellaria baicalensis, the golden herb from the garden of Chinese medicinal plants".)

Physiologisch relevante Hauptinhaltsstoffe von Baikal-Helmkraut (d.h. der hier verwendeten Wurzel) sind zunächst mal das nach der Pflanze benannte Baicalin und Baicalein, sowie das Bio-Flavonoid Scutellarin, Dazu treten weitere Flavonoide, insbesondere das vor allem in der Pflanzenwurzel vorkommende Flavonoid Wogonin (bzw. daneben auch Wogonosid). Baikal-Helmkraut enthält bis zu 3.9 mg Wogonin pro 1000

mg Trockengewicht. Wogonin gehört zu den am genauesten untersuchten Wirkstoffen der Helmkräuter insgesamt und zeigt einige bemerkenswerte Eigenschaften. So kann die traditionell überlieferte Wirkung der Helmkraut-Pflanze als Beruhigungsmittel auf dieses Flavonoid zurückgeführt werden.

Insgesamt sind an die 300 verschiedene Inhaltsstoffe in der Pflanze nachgewiesen worden, darunter auch die bekannte Neurotransmitter-Substanz Serotonin und das Zirbeldrüsen-Hormon Melatonin. Weitere Inhaltsstoffe sind Harze, Gerbstoffe, ätherische Öle, und weitere Wirkstoffe neben den oben aufgezählten (darunter Naringenin, Apigenin und Luteolin).

Die physiologisch wirksamen Komponenten der Baikal-Helmkraut-Wurzel gelangen in relativ großen Anteil-Mengen in das Blutplasma, und werden dadurch in verschiedene Organe als natürliche funktionsunterstützende Substanzen transportiert: Baicalein lagert sich in der Lunge und im Gehirn (v.a. im Hippocampus und Thalamus) an, Wogonin in der Leber, den Nieren und ebenso der Lunge. Es gibt Hinweise auf eine Verbesserung der Infektions- und Schadstoffabwehr durch diese Substanzeinlagerungen in den lebenswichtigen Organen.

Ergänzend kann noch auf einen zweiten pharmazeutischen Fach-Überblicksartikel von 2008 hingewiesen werden, mit Direktlink in PDF-Druckformat – ebenso nur in Englisch verfügbar: http://www.advances.umed.wroc.pl/pdf/2008/17/3/337.pdf

Auch dieser überblicksartige Fachartikel hat etwa 8 Seiten, wovon aber nur etwa 6-7 Seiten eigentlicher inhaltlicher Text sind, die letzten 1-2 Seiten geben eine detaillierte Auflistung anderer Forschungsergebnisse, die mit diesen Eigenschaften von Baikal-Helmkraut bzw. von dessen Inhaltsstoffen in einem direkten oder indirekten Zusammenhang stehen können.

Darin sind einige sehr wertvolle Informationen u.a. im Zusammenhang der Verwendung von Baikal-Helmkraut als Nahrungsergänzungsmittel enthalten, sowohl im Zusammenhang von dessen antimikrobiellen Eigenschaften, als auch in Hinblick auf entzündungshemmende und immunmodulierende Effekte, die für Baikal-Helmkraut bzw. dessen Inhaltsstoffe mit diversen Forschungsergebnissen belegt werden konnten. Die zuletzt genannte Eigenschaft von Baikal-Helmkraut, der Regulierung des körpereigenen Immunsystems (immunmodulierende Wirkung) ist auch der Schwerpunkt dieser Studie, wie es aus deren Titel zu entnehmen ist.

(Web-technischer Hinweis: Sollte dieser Fachartikel-Direktlink zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr gültig sein, wäre stattdessen die Websuche nach diesem Fachartikel von Ihnen als Anwender ganz einfach selbst vorzunehmen, z.B. mit diesem Zitierungs-Suchbegriff:

"Adv Clin Exp Med 2008, 17, 3, 337–345", oder auch direkt mit dem Langtitel: "Come Back to Root – Therapeutic Activities of Scutellaria baicalensis Root in Aspect of Innate Immunity Regulation".)

In vielen pharmazeutisch-medizinischen Studien, und ebenso in manchen neueren, vor allem in Kapselform verabreichten Nahrungsergänzungsmitteln anderer Hersteller wird der aus der Wurzel extrahierte Wirkstoff Baicalin in einer gewissen standardisierten Konzentration für die Einnahme präpariert. Unsere Baikal-Helmkraut-Tabletten hingegen werden im Gegensatz dazu direkt aus der gemahlenen Wurzel der Pflanze ganz natürlich hergestellt, ohne zuvor eine höhere Wirkstoff-Konzentration durch verfahrenstechnische Gewinnung eines

höher konzentrierten Baicalin-Extraktes aus dem Wurzelpulver herbeizuführen. –

Abschließend noch ein Direktlink zu einem weiteren empfehlenswerte Online-Überblick auf Deutsch (aus dem Jahr 2012), der zwar nicht in einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift erschienen ist, aber ebenso einen sehr guten Überblick eines Heilpflanzen-Praktikers über die biomedizinischen und pharmazeutischen Forschungsergebnisse zum Baikal-Helmkraut bis zum Jahr 2012 bietet – und das eben auf Deutsch und übersichtlich zusammengestellt:

https://www.naturheilt.com/heilpflanzen/helmkraut.html

(Angabe des Weblinks vorbehaltlich Änderungen nach Abschluss dieser Produktinformation).

4. Was müssen Sie bei der Einnahme von Baikal-Helmkraut-Tabletten beachten?

Die hier angegebene tägliche Verzehrempfehlung von 5 Tabletten, was mit der enthaltenen Baikal-Helmkraut-Menge einer Tageseinnahme von etwa **2400 mg** Baikal-Helmkraut in gepresster, aus der Wurzel gemahlener Pulverform entspricht, orientiert sich an den lebensmittelbehördlichen Vorgaben in Österreich bzw. Deutschland, und ist im Vergleich zu anderen Herstellern ohnehin noch relativ niedrig angesetzt.

Nehmen Sie diese 5 Tabletten pro Tag besser nicht zusammen, sondern getrennt (z.B. zwei Tabletten morgens, zwei mittags und eine abends) mit ausreichend Flüssigkeit ein. Eine Einnahme zu den, oder kurz nach den Mahlzeiten ist grundsätzlich nicht zu empfehlen, d.h. die Einnahme vor einer Mahlzeit ist demgegenüber vorzuziehen. Diese Empfehlung ist aber nicht strikt einzuhalten.

Eine alternative Möglichkeit der täglichen Einnahme wäre, 5mal am Tag je eine Tablette zu nehmen, also morgens-vormittagsmittags-nachmittags-abends, jeweils mit einem Abstand von etwa 2-3 Stunden.

5. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Zunächst eine ausführliche Hintergrundinformation zur Frage möglicher Nebenwirkungen: Die von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge unseres NEM-Produkts ist in Deutschland und Österreich als zulässig für die Verwendung als Nahrungsergänzungsmittel zu beurteilen. Das ergibt sich aus den folgenden lebensmittelbehördlichen Hinweisen im Fall Deutschland.

Eine behördliche Beurteilung von Baikal-Helmkraut, insbes. als Nahrungsergänzungsmittel, ist aufgenommen in der deutschen "Stoffliste des Bundes und der Bundesländer – Kategorie Pflanzen und Pflanzenteile" (ein Report des deutschen Bundesamts für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, BVL, in letztgültiger Ausgabe von 2014) – Direktlink dazu wäre: www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/08_Stoffliste/lm_stoffliste_node.html

"Scutellaria baicalensis"-Wurzel ist auf Seite 138 der zitierten Ausgabe des Reports enthalten mit der Beurteilung, dass Baikal-Helmkraut sowohl als ein traditionelles Arzneimittel, als auch in Form eines maßvoll zu dosierenden Nahrungsergänzungsmittel verwendbar ist. Zitat der zu dieser Beurteilung zugehörigen Standard-Einstufung im vollen Wortlaut (siehe Seiten 9/10):

"Für traditionelle pflanzliche Arzneistoffe ist eine pharmakologische Wirkung gemäß §§ 39a ff. Arzneimittelgesetz (AMG) durch langjährige Verwendung und Erfahrung plausibel. [...] Teilweise werden die dort verwendeten Pflanzen/Pflanzenteile seit langem auch als Lebensmittel [Anm. - in diesem Fall: ausschließlich als Nahrungsergänzungsmittel] verwendet. Auf die Empfehlung einer Beschränkung wurde im Einzelfall verzichtet, soweit diese ausschließlich aufgrund des traditionellen Wirkungsbelegs erfolgt wäre."

"Die Aufnahme [in diese Einstufung] erfolgt für Stoffe, die bislang ausschließlich in Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt wurden, ansonsten als Lebensmittel aber neuartig sind."

Auf Seite 139 (selbe Tabellenzeile) der zitierten Ausgabe des Reports ist als Untergrenze für die besagte "pharmakologisch wirksame Dosis" ein Wert von 3 Gramm / Tag (laut WHO) angegeben. (Anmerkung: die als gerade noch zulässige Obergrenze angegebene Dosis wäre demnach sogar bei 9 Gramm / Tag, also genau 3-mal so hoch als die Untergrenze.)

Diese seitens des BVL festgestellte Dosis mit pharmakologischer Wirkung wird mit unserer Empfehlung der täglichen Verzehrmenge für diese Baikal-Helmkraut-Tabletten, von 2400 mg (= 2,4 Gramm), noch immer um 20% des untersten Grenzwertes unterschritten. Daher kann diese von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge als jedenfalls zulässig für die Verwendung als Nahrungsergänzungsmittel beurteilt gelten, laut der oben zitierten behördlichen Einstufung durch das deutsche RVI

Diese Beurteilung steht im Gesamtrahmen dieser "Stoffliste – Pflanzen und Pflanzenteile":

"Ziel der Stoffliste ist es, die Einstufung von Pflanzen und Pflanzenteilen hinsichtlich ihrer Verwendung als Lebensmittel oder Lebensmittelzutat transparent darzustellen und somit allen am Warenverkehr Beteiligten eine Beurteilung entsprechender Produkte zu erleichtern."

"Eine abschließende Beurteilung von Produkten, die diese Stoffe oder Zubereitungen daraus enthalten, muss stets bezogen auf den Einzelfall unter Berücksichtigung aller beurteilungsrelevanten Kriterien erfolgen."

(Zitat von Seite 1 und 5 des oben genannten BVL-Reports). -

Kurz zusammengefasst:

Die von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge von 2400mg stellt gegenüber der oben zitierten BVL-Angabe, für den Untergrenzen-Wert einer "pharmakologisch wirksamen Tagesdosis" von 3000mg (= 3 Gramm), eine Reduktion auf nur 80% des untersten Grenzwertes dar. Daher kann die tägliche Verzehrmenge von 5 Stück dieser Baikal-Helmkraut-Tabletten als grundsätzlich unbedenklich gelten, dies jedoch vorbehaltlich der im nachstehenden Abschnitt angegebenen möglichen Nebenund Wechselwirkungen sowie Warnhinweise.

Detailinformationen zu möglichen Nebenwirkungen:

Im Allgemeinen gilt Baikal-Helmkraut als sehr sicher und ist bei maßvoller Dosierung, wie das im Fall der hier aufgenommenen Verzehrempfehlung jedenfalls gegeben ist, für Erwachsene allgemein gut verträglich.

Baikal-Helmkraut besitzt in dieser Dosierung auch bei längerer täglicher Einnahme nur selten Nebenwirkungen, die sich meist auf Magendruck und vielleicht etwas Durchfall beschränken. In sehr hohen Dosen – weit über der hier empfohlenen täglichen Verzehrmenge – über lange Zeit hindurch eingenommen, könnte Baikal-Helmkraut-Wurzel möglicherweise leber-toxische Wirkungen zeigen (dies ist als einzige Nebenwirkungsangabe im weiter oben zitierten BVL-Report "Stoffliste des Bundes und der Bundesländer - Pflanzen und Pflanzenteile", auf der S. 139 angeführt).

Schwangeren und Stillenden wird die Einnahme nicht empfohlen, da die Unbedenklichkeit des Naturproduktes während der Schwangerschaft und Stillzeit noch nicht ausreichend belegt ist. Patienten mit bekannter Typ-I-Diabetes wird vom Verzehr abgeraten, da unter Umständen (erst bei höheren Tagesdosen) der Insulin- und/oder Zuckerspiegel beeinflusst werden kann – für nicht an Diabetes erkrankte Personen ist das aber völlig unbedenklich. Kindern unter 12 Jahren ist vom Verzehr dieses Nahrungsergänzungsmittels generell abzuraten.

Angeblich kann Baikal-Helmkraut in hohen Dosen - d.h. zwar, höher als hier empfohlen - fallweise Wechselwirkungen mit anderen Präparaten oder Medikamenten hervorrufen. Dies liegt daran, dass die Wurzel-Inhaltsstoffe von Helmkraut eine synergistische/verstärkende Wirkung haben, und die Bioverfügbarkeit von Arzneimitteln erhöhen bzw. deren Wirkung verstärken können. Obwohl dieses Risiko bei der relativ niedrigen empfohlenen Tagesdosis dieser Baikal-Helmkraut-Tabletten als gering einzuschätzen ist, empfehlen wir ausdrücklich:

Sprechen Sie vor Beginn des Verzehrs dieser Tabletten mit dem Arzt Ihres Vertrauens, falls Sie eines der folgenden Medikamente bereits regelmäßig einnehmen:

- blutdrucksenkende Mittel
- Ribavirin oder verwandte Virostatika
- Albendazol oder verwandte Wurm-behandelnde Mittel
- Amphotericin B, oder verwandte Pilz-behandelnde Medikamente
- Ciprofloxacin oder andere Antibiotika, deren Wirksamkeit durch Baikal-Helmkraut erhöht werden kann (ziehen Sie bitte Ihren Arzt zurate)
- gewisse Krebsmedikamente, deren Wirksamkeit durch Baikal-Helmkraut erhöht werden kann (bitte befragen Sie dazu Ihren Arzt)
- gewisse sehr stark schmerzlindernde Medikamente, deren Wirksamkeit durch Baikal-Helmkraut erhöht werden kann (z.B. Codein oder starke Analgetika)

Zu dieser Liste ist es wichtig anzumerken, dass in allen Fällen die Einnahme dieser Baikal-Helmkraut-Tabletten (wenn auch die tägliche Verzehrmenge unter den pharmakologischen Dosen bleibt) jeweils die Wirkung des/der zugleich eingenommenen Medikamente eventuell verstärken könnte. Das ist nun an sich kein Nachteil, allerdings ist es ratsam die Dosierung der anderen Medikamente gegebenenfalls etwas zu verringern, wofür der Arzt zuständig ist.

Darüber hinaus ist Vorsicht bei einer gleichzeitigen Einnahme von Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva) geboten, da es zu - bisher zwar unbekannten - Wechselwirkungen kommen könnte. Schließen Sie ganz allgemein vor der Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels mögliche Wechselwirkungen mit von Ihnen eingenommenen Medikamenten aus, indem Sie einen Arzt oder Apotheker zurate ziehen.

<u>Hinweise zu Magnesiumstearat</u>, als Tabletten-Hilfsstoff in wenigen Zehntelprozent-Anteilen:

Nach der Aufnahme wird Magnesiumstearat in Magnesium und Stearinsäure zerlegt und kann dann so über die normalen Stoffwechselwege vom Körper weiterverarbeitet werden. Die zwei Einzelbestandteile Stearinsäure und Magnesiumsalz jeweils für sich sind natürliche, in Nahrungsmitteln vorkommende Stoffe und werden beide von uns fast täglich unbewusst konsumiert. Magnesium ist ein sehr häufiges Mineral des menschlichen Körpers und ist an über 400 Stoffwechselvorgängen beteiligt.

Zwar ist Magnesiumstearat als deren gemeinsame Verbindungssubstanz nicht in pflanzlicher oder in tierischer Nahrung enthalten; es soll aber offenbar keinen einzigen, wissenschaftlich seriösen biomedizinischen Hinweis darauf geben, dass eine Beifügung so geringer Mengen dieses Hilfsstoffs Magnesiumstearat negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Magnesiumstearat soll laut Kritikern angeblich dafür sorgen, dass Wirkstoffe schlechter vom Körper aufgenommen werden, was besonders in seiner Verwendung im Zusammenhang mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln kontraproduktiv wäre. – Fakt ist: Es konnte biomedizinisch tatsächlich lediglich nachgewiesen werden, dass das Magnesiumsalz mit der Stearinsäure die Wirkstoffaufnahmegeschwindigkeit verlangsamen kann, d.h. die zeitliche Aufnahmedauer etwas erhöhen kann. Laut allen seriösen Studien bleibt aber die gesamte erzielte Wirkstoffaufnahmemenge im Körper auch mit Beifügung solch geringer Mengen von Magnesiumstearat wie in unseren Nahrungsergänzungsmittel-Tabletten völlig unverändert.

Hier als ein exemplarischer Hinweis zum Nachlesen bei Interesse an den Fakten im Detail, ein kurzer Überblicksartikel über Magnesiumstearat aus dem deutschen Wochenmagazin "Focus" von April 2019. Im obigen Absatz wurden daraus einzelne Auszüge übernommen:

https://praxistipps.focus.de/ magnesiumstearat-so-gesund-ist-der-stoff-wirklich_109652

6. Wie sind Baikal-Helmkraut-Tabletten aufzubewahren?

Trocken und vor Wärme geschützt gelagert, haben Baikal-Helmkraut-Tabletten eine lange Haltbarkeitsfrist laut Aufdruck des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) auf der Packung. (Hinweis: Da es sich um ein Mindesthaltbarkeits- und nicht um ein Verfallsdatum handelt, ist dieses Nahrungsergänzungsmittel bei sachgemäßer Lagerung auch nach dem angegebenen Datum noch eine gewisse Zeit hindurch verzehrbar - dann aber ausschließlich in der eigenen Verantwortung des Verbrauchers.)

Hierbei ist das Verständnis von "vor Wärme geschützt", dass die Baikal-Helmkraut-Tabletten am besten in der verschlossenen Packung bei normaler Zimmertemperatur, und ohne längere direkte Sonneneinstrahlung auf der Packung oder auf den Tabletten aufbewahrt werden. Bei entsprechend sachgemäßer Lagerung ist keine, gegenüber dem MHD verkürzte Verwendbarkeitsfrist ab dem Öffnen der Packung zu beachten.

Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

7. Kontakt

Phoenix der Lebenskraft e.U.

www.phoenix-der-lebenskraft.at

Mobil: +43 650 7068639

E-Mail: shop@phoenix-der-lebenskraft.at