PHOENIX DER LEBENSKRAFT

Rosenwurz

hergestellt aus der geriebenen Wurzel

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

1. Hinweise

Täglich empfohlene Verzehrmenge:

2 Tabletten pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

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

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.

Inhaltsstoffe mit Mengenangaben

(Durchschnittswerte bezogen auf die empfohlene tägliche Verzehrmenge von 2 Tabletten):

Inhaltsstoff	pro Tagesdosis
Rosenwurz - gemahlene Wurzel (Rhodiola rosea)	etwa 756 mg

Außer den oben angeführten Inhaltsstoffen, als Bestandteilen mit ernährungsspezifischer bzw. physiologischer Wirkung, sind zudem nur 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 daily intake recommendation, i.e. 2 tablets):

Ingredient	per daily intake
Roseroot / Golden Root – ground roots (Rhodiola rosea)	approx. 756 mg

In addition to the ingredients listed above, which are the nutrients resp. physiologically active ingredients, just two customary and harmless cellulose additives are contained, needed for the tablets' form stability. Also these are purely herbal derivatives (the official abbreviations are: MCC / HPMC).

For the tablet properties regarding the precise ingredient contents and improved tablet shape stability, also a tiny amount (weight proportion of just a few tenths of percents) of the, equally customary and well-known substance magnesium stearate is contained in the tablets, in addition to MCC / HPMC.

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 Rosenwurz-Tabletten?

Was ist Rosenwurz – in kurzen Worten:

Die Pflanze ist eine wasserspeichernde, ausdauernde Staude. Aus den Wurzelorganen treiben jedes Jahr bis zu 50 cm hohe unverzweigte, fleischig beblätterte Blütentriebe mit endständigen Trugdolden. Die wechselständig angeordneten Blätter sind bis zu 4 cm lang und 1 cm breit, lanzett- bis löffelförmig und am vorderen Rand gezähnt.

Die in dichten Trugdolden stehenden Einzelblüten sind relativ klein und vierzählig. Weibliche Kronblätter sind meist grün, männliche grünlich-gelb bis gelb und je nach Herkunft mehr oder weniger violett überlaufen. Die aufrechtstehenden Balgfrüchte sind gelb bis tiefrot gefärbt. Die bis 2 mm langen braunen Samen werden vom Wind verbreitet.

Rhodiola rosea (so der botanische Fachname) kommt in den zirkumpolaren Gebieten der Nordhalbkugel vor, so in den Gebirgen Norwegens, Schwedens und Nordfinnlands, in Island und Grönland, im Norden der Britischen Inseln, aber stellenweise auch in den Alpen, dem Himalaja und Altai, in Nordchina und Sibirien sowie auch im Westen von Nordamerika.

Verwendet wird der Wurzelstock mit den Wurzelknollen bzw. dem Rhizom. Das bis zu 10 cm dicke Rhizom ist oberflächennah oder weiter unterirdisch ausgebildet und häufig verzweigt. Die Oberfläche zeigt charakteristische „Rhizomschuppen", aus deren Achseln die oberirdischen Triebe entspringen. Die deutsche Bezeichnung Rosenwurz bezieht sich auf den leichten Rosenduft beim Anschneiden frischer Wurzeln.

Die für die Herstellung von Extrakten bzw. Präparaten verwendeten Wurzeln stammen meist aus Wildsammlung in Russland (Sibirien) und China. Aufgrund der häufigen Verwendung der Pflanze in Nahrungsergänzungsmitteln und Pharmazeutika sind mittlerweile die Wildwuchs-Bestände sehr reduziert gegenüber früher. Daher wird ein kontrollierter Anbau angestrebt. Forschungen zur Kultivierung der Pflanze und auch deren Qualitätsoptimierung sind im Gange, so z.B. in Finnland, Norwegen, Kanada und anderen Staaten. Rosenwurz braucht mindestens 3 Jahre zur Ausreifung und 5 Jahre, bis die Wurzel geerntet werden kann.

Einige Detailinformationen aus traditioneller Sicht:

Rhodiola rosea wurde traditionell als Gemüse und Volksheilmittel verwendet, so in den skandinavischen Ländern seit der Wikingerzeit. Eine arzneiliche Verwendung ist in Skandinavien heute nicht mehr üblich, doch in Dänemark ist Rhodiola rosea als Naturmittel registriert; in Norwegen wird sie zu den Gewürzpflanzen mit Antioxidans-Wirkung gezählt, und aus der Wurzel wird ein Rosenöl-Ersatz gewonnen.

Bereits Anfang des 17. Jahrhunderts kam die Rosenwurz in Deutschland in allen größeren Gärten vor; die Wurzel wurde wegen des Duftes als Mittel gegen Kopfschmerzen (so u. a. im Kräuterbuch des Leonhart Fuchs) und als Tonikum geschätzt. In neueren Handbüchern und Internetseiten über Gewürze und Wildgemüse wird die Pflanze ebenso wieder angeführt. Auch deutsche Gärtnereien haben sie wieder im Sortiment.

Die Ureinwohner des Altai (Russland) verwendeten die Rosenwurz, um der Müdigkeit vorzubeugen und die Arbeitslust zu heben. Die Russen verwendeten sie auch unter der Bezeichnung "goldene Wurzel" gegen Erkältungen, zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Spannkraft, zur Potenzsteigerung und zur "Verlängerung des Lebens". Die Inuit in Alaska und Kanada verzehren die frische Pflanze und bewahren fermentierte Stiele, Blätter und Blütenknospen gefroren als Wintervorrat auf (Milchsäuregärung im Fass).

Produkt ohne bedenkliche Zusatzstoffe:

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält keine der folgenden Substanzen: künstliche Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Stabilisatoren, 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 Rosenwurz-Tabletten eingenommen werden?

Bei diesem Produkt als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) steht die Ergänzung der normalen Ernährung im Vordergrund, wobei insbesondere Rosenwurz - 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 Rosenwurz. Der nachstehende Direktlink zu einem pharmazeutischen Fach-Überblicksartikel (direkt in PDF-Druckformat) von 2016 gibt einen guten Eindruck: https://discovery.dundee.ac.uk/ws/files/9883763/Rhodiola_rosea_review_Marchev_et_al._2015_21.12.15.pdf

Dieser sehr umfangreiche Fachartikel hat sogar etwa 57 Seiten, wovon aber nur 40 Seiten eigentlicher inhaltlicher Text sind, die übrigen 17 Seiten geben eine detaillierte Auflistung anderer Forschungsergebnisse, die mit diesen Eigenschaften von

Rosenwurz bzw. von deren 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:
„Phytochemistry Reviews, 15(4), 515-536, 2016", oder auch direkt mit dem Langtitel: „Rhodiola rosea L.: from golden root to green cell factories" .
Siehe auch die Kurzfassung des Publikationsverlages (Springer-Verlag) mit dem folgenden Direktlink: https://link.springer.com/article/10.1007/s11101-016-9453-5

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

Physiologisch relevante Hauptinhaltsstoffe von Rosenwurz (d.h. der hier verwendeten Wurzel, bzw. des Rhizoms) sind demnach vor allem so genannte Salidroside und Rosavin, bzw. auch Rosin und Rosarin. Die Wurzel enthält aber noch zahlreiche andere Wirkstoff-Komponenten, wovon etwa 86 verschiedene ätherische Öle und 59 weitere, wasserlösliche nicht-ätherische Substanzen bekannt sind. Allerdings ist die genaue Zusammensetzung der ätherischen Öle bei Pflanzen verschiedener Herkunft (z.B. Norwegen, Finnland, Mongolei) sehr variabel. Die ätherischen Öle in Summe verursachen den rosenartigen Duft der Rosenwurz, was ihr den deutschen Namen verleiht

Eine alternative und sehr detaillierte wissenschaftliche Darstellung der Ernährungswirkstoffe in Rosenwurz findet sich im Leitfaden „Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen" des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) schon von 2012.
Darin behandelt der Teil 2 auf Seiten 41 bis 62 ausschließlich das Thema Rosenwurz bzw. Rhodiola rosea aus lebensmittelrechtlicher Sicht, auf Basis gesicherter wissenschaftlicher Forschungsergebnisse. Dabei steht die Verwendung als Nahrungsergänzungsmittel in der EU im Mittelpunkt dieser BfR-Überblicksstudien. In diesem Rahmen wurden auch damals (2012) bekannte Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen von Rosenwurz untersucht..

In diesem Leitfaden des deutschen BfR wird eine Empfehlung für die tägliche Dosierung von Rosenwurz-Präparaten bei langfristiger („chronischer") Einnahme abgegeben, die sich auf eine kurze, leider englischsprachige Publikation schon von 2002 stützt; bei Interesse siehe nachstehenden Direktlink zu dem nur 3-seitigen Artikel (aus Alternative Medicine Review):

http://archive.foundationalmedicinereview.com/publications/7/5/421.pdf

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

Schließlich kann noch auf den folgenden, bereits seit längerem erschienenen Fachartikel über Rosenwurz in „Deutsche Apotheker-Zeitung" (DAZ) von 2006 hingewiesen werden:

www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2006/daz-13-2006/uid-15654

Darin sind einige sehr wertvolle Informationen u.a. im Zusammenhang der Verwendung von Rosenwurz als Nahrungsergänzungsmittel enthalten, die auszugsweise in die Abschnitte 2 (oben) und 5 dieses Packungsbeilage-Textes übernommen werden. Dafür gilt obenstehende Direktlink-Angabe als Quellennachweis (bzw.: DAZ - 2006, Nr. 13, S. 63, vom 26.03.2006).

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

Die hier angegebene tägliche Verzehrempfehlung von 2 Tabletten, was mit der enthaltenen Rosenwurz-Menge einer Tageseinnahme von etwa 756 mg Rosenwurz in gepresster, direkt aus der Wurzel gemahlenen Pulverform entspricht, orientiert sich an den Vorgaben in dem zuvor genannten Leitfaden „Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen", des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung. Die dort empfohlenen Tageseinnahmen können aus lebensmittelbehördlicher Sicht jedenfalls für Deutschland und sicher auch für Österreich als völlig unbedenklich gelten, auch bei längerfristiger Einnahme von Rosenwurz als Nahrungsergänzungsmittel mit der in diesem BfR-Leitfaden angegebenen Tagesdosis.

Nehmen Sie diese 2 Tabletten pro Tag besser nicht zusammen, sondern getrennt (z.B. eine Tablette morgens und eine abends) mit ausreichend Flüssigkeit ein. Eine Einnahme zu, oder kurz nach den Mahlzeiten ist grundsätzlich nicht zu empfehlen, d.h. die Einnahme zumindest 20-30 Minuten vor einer Mahlzeit ist demgegenüber vorzuziehen, um die gute Aufnahme der Wirkstoffe im Körper zu optimieren.

Bis zur vollen Entfaltung der physiologisch förderlichen Wirkung von Rosenwurz vergehen in der Regel erfahrungsgemäß etwa ein bis zwei Wochen, so dass sich bei diesen Rosenwurz-Tabletten die Einnahme über einen längeren Zeitraum ganz ausdrücklich empfiehlt.

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 Rosenwurz, 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

„Rhodiola rosea" ist auf Seite 128 oben der zitierten Ausgabe des Reports enthalten mit der Beurteilung, dass Rosenwurz 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."

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). –

Auf Seite 49 des, hier in Abschnitten 3 und 4 oben bereits genannten, inhaltlich fundierten Leitfadens „Risikobewertung von Pflanzen und pflanzlichen Zubereitungen" des BfR (Deutsches Bundesinstitut für Risikobewertung) wird folgende Empfehlung für die tägliche Dosierung von Rosenwurz-Präparaten bei langfristiger („chronischer") Einnahme abgegeben:

„300-600 mg Extrakt standardisiert auf 1% Rosavin"
(bzw. analog für noch höhere Extrakt-Gehalte an diesem einen Hauptwirkstoff Rosavin).

Im Gegensatz zu vielen anderen Herstellern sind unsere Rosenwurz-Tabletten direkt aus der gemahlenen Wurzel der Pflanze ganz natürlich hergestellt, ohne zuvor eine höhere Wirkstoff-Konzentration durch verfahrenstechnische Gewinnung eines konzentrierten Extraktes aus dem Wurzelpulver herbeizuführen. Daher ist bei unseren Rosenwurz-Tabletten der Rosavin-Gehalt als Prozentanteil der Trockenmasse der pulverisierten Wurzel noch niedriger als 1% anzusetzen - was die oben zitierte Rosavin-Standardisierung in einem Wurzel-Extrakt wie bei anderen Herstellern wäre, für welche die BfR-Tagesdosis von 300-600mg gelten würde.

In der natürlichen, nicht weiter konzentrierten Wurzelsubstanz von wildwachsend gepflückter Rosenwurz kann der Rosavin-Gehalt noch deutlich unter 1% zu liegen kommen. Dies wäre aus Tabelle 3.1 auf Seite 44 des genannten BfR-Leitfadens abzuleiten, und zwar in der Zeile „Phenylpropanoide – Rosavin" und Spalte „Wurzel" dieser Tabelle 3.1.
Daher kann für unsere Rosenwurz-Tabletten die oben zitierte, empfohlene Tagesdosis unter der Voraussetzung eines Extrakt-Rosavingehalts von 1% noch entsprechend leicht erhöht werden, um die selbe tägliche Einnahmemenge dieses Wirkstoffes Rosavin zu erreichen.

Die von uns empfohlene tägliche Verzehrmenge von knapp 760mg stellt gegenüber dem oben zitierten BfR-Tagesdosis-Wert von 600mg eine Erhöhung um etwa ein Viertel (26%) dar, wodurch ein geringerer durchschnittlicher Rosavin-Gehalt in der von uns verwendeten natürlichen Wurzelsubstanz ausgeglichen wird – mit einer ebenso vorsichtigen Dosierung.

Detailinformationen zu möglichen Nebenwirkungen:

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

Rosenwurz besitzt in dieser Dosierung keine bekannten Nebenwirkungen, wenn man von einem erschwerten Einschlafen absieht, was nach einer Einnahme der gesamten Dosis von 2 Tabletten nicht ausreichend lange vor dem Zubettgehen auftreten könnte. Weiterhin kann Rhodiola rosea die anregende Wirkung anderer Stoffe verstärken, etwa von Koffein.

Sollten Sie eine solche unerwünschte, wachhaltende Wirkung bei sich feststellen, nehmen Sie besser beide Tabletten in der ersten Tageshälfte einige Zeit vor einer Mittagsmahlzeit ein. Diese Vorsichtsmaßnahme kann noch optimiert werden, wenn die Tabletteneinnahme nicht mit größeren Mengen an Koffein oder anderen übermäßig stimulierenden Substanzen (wie z.B. Taurin aus Energy-Drinks o.ä.) kombiniert wird.

Es sind keine Kontraindikationen gegen eine Einnahme während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit bekannt. Kinder unter 12 Jahren sollten sicherheitshalber nur die halbe Tagesdosis von einer Tablette pro Tag einnehmen; Säuglingen und Kleinkindern wird von der Einnahme aus Gründen der allgemeinen Vorsicht abgeraten.

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.

Hinweise zu Magnesiumstearat, 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 Rosenwurz-Tabletten aufzubewahren?

Trocken und vor Wärme geschützt gelagert, haben Rosenwurz-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 Rosenwurz-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