

Süßholz

hergestellt aus der gemahlenen Wurzel

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

1. Hinweise

Täglich empfohlene Verzehrmenge:

6 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.

Beachten Sie unbedingt die Hinweise zur ununterbrochenen Einnahmedauer im unteren Abschnitt "4. Was müssen Sie bei der Einnahme von Ashwagandha-Tabletten beachten?". Bitte lesen Sie diesen vergleichsweise kurzen Abschnitt 4, bevor Sie mit der Einnahme beginnen.

Inhaltsstoffe mit Mengenangaben

(Durchschnittswerte bezogen auf die empfohlene tägliche Verzehrmenge von 6 Tabletten):

Inhaltsstoff	pro Tagesdosis	Info
Süßholz - Wurzel (Glycyrrhiza glabra)	etwa 2700 mg	Bio-Rohstoff

Dieser Inhaltsstoff für die Tablettenherstellung stammt von Lieferanten, die biologischen Anbau bzw. biologische Produktion gemäß der EU-Verordnung Nr. 834/2007 (und zugehöriger Durchführungsbestimmungen) gewährleisten, und die dafür zum Herstellungszeitpunkt ein aktuelles Zertifikat bzw. eine Bescheinigung einer anerkannten Zertifizierungsstelle in der Europäischen Union führen.

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 ✓ Bio-zertifizierte Ernährungswirkstoffe ✓ ohne Farbstoff- oder Zuckerzusatz

Ingredients in English

(average values valid for the recommended daily intake, i.e. 6 tablets):

Ingredient	per daily intake	Info
Organic licorice (Glycyrrhiza glabra)	approx. 2700 mg	organically grown

The nutrient listed above is supplied by organic farmers who operate in compliance with EU Regulation No. 834/2007 and the relevant implementation regulations Each supplier holds a currently valid certificate issued by a recognized certification body within the European Union.

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 ✓ certified organic nutrient ingredients ✓ 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 Süßholz-Tabletten?

Was ist Süßholz - in kurzen Worten:

Süßholz gehört zu den Hülsenfrüchtlern und ist in Europa (ursprünglich vor allem in der Mittelmeerregion), Nordafrika, Westasien, Australien sowie in Nord- und auch Südamerika wildwachsend verbreitet. Die Pflanze wächst von Meereshöhe bis in Höhenlagen von etwa 2500 Metern. Obwohl die Süßholzpflanze in vielen Regionen auch in der freien Natur wildwachsend gesammelt werden kann, wird Süßholz ebenso in großem Stil angebaut, insbesondere in den USA. Aber auch in Vorderasien (v.a. Türkei), China, Russland, und den EU-Staaten Bulgarien, Italien, Spanien und Südfrankreich wird Süßholz teils bereits seit Jahrhunderten für die Herstellung von Arzneimitteln, sowie Genussmitteln wie Lakritz und Likören angebaut. Auch in Deutschland gibt es noch einzelne Gebiete mit Süßholzanbau, was aber früher vor allem in Süddeutschland noch weitaus häufiger der Fall war.

Die mehrjährigen Pflanzen erreichen Wuchshöhen von bis zu 2 Metern und werden bis zu einem Meter breit. Die Pflanze ist verzweigt, die Stängel und die Blattstiele sind oft behaart. Die wechselständigen und gestielten Blätter sind unpaarig gefiedert mit 9–17 Fiederblättern. Im Sommer entwickelt die Pflanze je nach genauer Art bläulich-violette oder gelblich-weiße Schmetterlingsblüten.

Die Wurzeln sind dick und fleischig und können bis in ca. 1 Meter Tiefe vordringen. Aus der Wurzel entspringen bis zu 8 Meter lang ausgedehnte Wurzelstöcke mit Knöllchen (die so genannten Rhizome), die häufig austreiben. Das Wurzelinnere ist meist gelb und schmeckt jedenfalls bei den europäischen und chinesischen Arten süß, daher der Name "Süßholz".

Die Wurzeln werden meist im Herbst geerntet und nach der Ernte lichtgeschützt getrocknet, größere Wurzelteile werden besser noch vor der ersten Trocknung zerkleinert. Je größer der Durchmesser der jeweiligen Wurzel ist, umso höher ist der Gehalt am Hauptwirkstoff Glycyrrhizin (siehe dazu im nachfolgenden Teil 3 dieses Packungsbeilage-Textes).

Laut Studien enthalten Wurzeln von wildwachsenden Süßholzpflanzen mehr Glycyrrhizin als Kulturpflanzen. Dieses in der Wurzel enthaltene Glykosid Glycyrrhizin ist rund 50 Mal süßer als gewöhnlicher Zucker.

Einige Detailinformationen aus traditioneller Sicht:

Bereits seit der Antike wird Süßholz als Heilpflanze genutzt. Im Alten Ägypten wurde daraus ein durstlöschendes Getränk namens "Mai sus" hergestellt. Viele römische Soldaten hatten als Mittel gegen Husten unterwegs stets etwas Rohlakritze aus der Süßholzwurzel bei sich.

Süßholz ist in der traditionell-chinesischen Medizin (TCM) seit ca. 3000 Jahren angewandtes Heilkraut, eine der wichtigsten Heilpflanzen überhaupt in der chinesischen Medizin. Das liegt unter anderem auch daran, dass es im Vergleich zu anderen Heilpflanzen ein sehr starkes Adjuvanzmittel ist, also die Wirkung anderer Medikamente und Heilpflanzen verstärkt. In der TCM wird die Süßholzwurzel in fast allen Kräuterrezepturen verwendet, da sie nach dieser TCM-Auffassung alle Meridiane und Organe harmonisiert, und zusätzlich zu ihrer Adjuvanz die gewisse Giftigkeit oder die Geschmacksunterschiede anderer TCM-Kräuter ausgleicht.

Auch in der indischen Ayurveda-Tradition wird Süßholz unter verschiedenen Sanskrit-Namen seit langem gerne verwendet. Auch Ayurveda betrachtet Süßholz als Synergiekraut, d.h. im selben Sinn wie in der TCM (o.), dass es oft anderen Kräuterzubereitungen beigegeben wird.

Ganz insgesamt wird Süßholz eher selten als Einzelanwendung zur Therapie in jenen Ländern verwendet, in denen die Wurzel fester Bestandteil der jeweiligen Heilmitteltradition war und ist. Aus diesem Grund gibt es nur relativ wenige Studien, die alle Wirkungen von Süßholz alleine (als Monotherapie) mit wissenschaftlichen Methoden untersuchen. Dennoch können im Folge-Abschnitt 3. unten einige neuere pharmazeutische Fach-Überblicksartikel über die vielfältigen Wirkungen der Süßholzwurzel als Webpublikationen angegeben werden.

In Japan wird der aus der Wurzel isolierte Hauotwirkstoff Glycyrrhizin häufig in Form von pharmazeutischen Präparaten in der klinischen Praxis angewandt, und wurde gut erforscht.

In Europa wird erst seit etwa 1760 der Wurzelextrakt bzw. der eingedickte Saft der Wurzel des Echten Süßholz zur Herstellung der bekannten Lakritze als Lebensmittel genutzt. Diese wird vor allem als Süßware in Form von Süßlakritz oder Salzlakritz verkauft, findet aber auch in anderen Lebensmitteln häufig Verwendung. Bei der Herstellung von Lakritz werden die Inhaltsstoffe aus den Wurzeln als Rohlakritz extrahiert und eingedickt, danach werden sie mit anderen Zutaten vermischt. Der deutsche Name Lakritze geht auf das lateinische glycyrrhiza ("Süßwurzel", ursprünglich aus dem Altgriechischen) zurück, was dieser Pflanze auch ihren botanischen Namen Glycyrrhiza glabra gibt.

Die bekannte Redewendung im Deutschen "Süßholz zu raspeln" geht eben darauf zurück, dass die Pflanze vor allem in früheren Jahrhunderten auch in Deutschland und Mitteleuropa als

natürliches Süßungsmittel verwendet wurde, wofür die Wurzel geraspelt wurde. Süßholz raspeln Sie also dann, wenn Sie etwas süßer machen möchten. Daraus ist also auch diese Redewendung entstanden: Um jemandem zu schmeicheln oder um zu flirten, müssen Sie etwas hervorheben und "versüßen", d.h. also im übertragenen Sinn eines Kompliments.

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 Süßholz-Tabletten eingenommen werden?

Bei diesem Produkt als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) steht die Ergänzung der normalen Ernährung im Vordergrund, wobei insbesondere Süßholz - 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 Süßholz.

Der nachstehende Direktlink zu einem pharmazeutischen Fach-Überblicksartikel (in PDF-Druckformat) von 2016/17 gibt einen guten, wenn auch sehr fachspezifischen Eindruck: www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13880209.2016.1225775?needAccess=true

Der Artikel hat etwa 13 Seiten, wovon nur 10-11 Seiten eigentlicher Text sind, die übrigen 2 Seiten geben eine detaillierte Auflistung von anderen Forschungsergebnissen, die mit diesen Eigenschaften von Süßholz 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:

"Pharmaceutical Biology, 55:1, 5-18 (2017)", oder auch direkt mit dem Langtitel: "The anti-inflammatory activity of licorice, a

widely used Chinese herb". - Siehe auch die Onlinefassung mit Direktlink: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13880209.2016.1225775.)

Darüber hinaus gäbe es sogar ganze Fachbücher über die fachwissenschaftlich anerkannten physiologisch positiven Eigenschaften der vielfältigen Inhaltsstoffe von Süßholz – z.B. ein Sammelband von 2017 mit dem Titel "Biological Activities and Action Mechanisms of Licorice Ingredients" – siehe Direktlink zur betr. Buchseite des Verlages (IntechOpen Publishing): www.intechopen.com/books/biological-activities-and-action-mechanisms-of-licorice-ingredients

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

Schließlich kann noch auf 2 verschiedene, vor einigen Jahren erschienenen Fachartikel über die Süßholzwurzel in der "Deutsche Apotheker-Zeitung" (DAZ - online) hingewiesen werden:

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2011/daz-47-2011/suessholz-mehr-als-lakritze

https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2016/daz-47-2016/suessholzwurzel

Darin sind einige sehr wertvolle Informationen u.a. im Zusammenhang der Verwendung von Süßholz als Nahrungsergänzungsmittel enthalten. Dafür gelten hier die obigen Direktlink-Angaben als Quellennachweis (bzw. auch als textliche Quellenangaben ausgeschrieben: DAZ - 2011, Nr. 47, S. 54, vom 24.11.2011 / DAZ - 2016, Nr. 47, S. 70, vom 24.11.2016).

Physiologisch relevante Hauptinhaltsstoffe von Süßholz (d.h. der hier verwendeten Wurzel) sind demnach vor allem die so genannten Tri-Terpensaponine (insgesamt bis zu etwa 15% Anteil) mit dem Hauptbestandteil Glycyrrhizin, einem Gemisch von gewissen Kalium- und Calciumsalzen der Glycyrrhizinsäure. Der tatsächliche Glycyrrhizin-Gehalt in einer Wurzel kann stark variieren, je nach Standort und Erntezeitpunkt; und wie bereits oben erwähnt ist der Gehalt bei wilden Pflanzen in der Regel höher als bei Kulturpflanzen.

Glycyrrhizin besitzt etwa die 50-fache Süßkraft von Saccharose, wie schon im Abschnitt 2 zuvor erwähnt. Das in geringerer Menge enthaltene, so genannte 24-Hydroxyglycyrrhizin schmeckt sogar fast 100-mal so süß wie Rohrzucker. Bisher sind 400 verschiedene Inhaltsstoffe der Süßholzwurzel beschrieben worden, davon sind als weitere pharmakologisch interessante Inhaltsstoffe Flavonoide, Cumarine und Schleimstoffe (Polysaccharide, mit etwa 10% Anteil) zu nennen. Einzelne Namen von, zum Teil ebenso als Wirkstoffe identifizierten spezifischen Bestandteilen sind: Glabridin, Glabrin A und B, Glabrolid, Isoglabrolid, Glycyrrhetol und Glycyrrhethinsäure. - In pharmazeutischen Extrakten aus Süßholzwurzel-Substanzen wird oft auf den ersten davon, Glabridin, bezüglich Extraktkonzentration standardisiert. Im Gegensatz zu vielen anderen Herstellern sind unsere Süßholz-Tabletten hingegen 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.

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

Die hier angegebene tägliche Verzehrempfehlung von 6 Tabletten, was mit der enthaltenen Süßholz-Menge einer Tageseinnahme von etwa **2700 mg** Süßholz in gepresster Pulverform entspricht, orientiert sich an den lebensmittelbehördlichen Vorgaben in Österreich bzw. Deutschland, und ist im Vergleich zu anderen Herstellern noch vorsichtig niedrig angesetzt.

Nehmen Sie diese 6 Tabletten pro Tag besser nicht zusammen, sondern getrennt (z.B. zwei Tabletten morgens, zwei mittags und zwei 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.

Wichtig: dieses Nahrungsergänzungsmittel soll nur über einen begrenzten Zeitraum hindurch täglich in der empfohlenen Tagesdosis eingenommen werden, und daraufhin erst nach einer längeren Unterbrechung ohne Einnahme wieder weiter verabreicht werden.

Wir empfehlen eine Einnahme der vorgesehenen täglichen Verzehrmenge von 6 Tabletten zunächst über einen ununterbrochenen Zeitraum von 2 Wochen, und daraufhin eine völlig einnahmefreie Unterbrechung von etwa einem Monat. Danach kann völlig ohne Bedenken wieder mit einer etwa zweiwöchigen täglichen Einnahme fortgesetzt werden, und so weiter.

Den Grund für diese sehr vorsichtige Einnahmepraxis finden Sie im Folgeabschnitt 5, nach dem dortigen Absatz welcher dem vorangegangenen Absatz hier oben genau entspricht.

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 Süßholz, 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/Im_stoffliste_node.html

"Glycyrrhiza glabra" ist auf Seite 72 oben der zitierten Ausgabe des Reports enthalten mit der Beurteilung, dass Süßholz sowohl als ein herkömmlicher Arzneistoff, als 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):

"Übliche Lebensmittel, die auch als Arzneistoffe verwendet werden. Ab einer bestimmten Dosis sind pharmakologische Wirkungen beschrieben. Sind keine nennenswerten pharmakologischen Wirkungen feststellbar, kann der Stoff als Lebensmittel angesehen werden. Bei Erreichen der pharmakologisch wirkenden Dosis handelt es sich definitionsgemäß um ein Funktionsarzneimittel." "Die Aufnahme [in diese Einstufung] erfolgt für Stoffe, die sowohl als Lebensmittel als auch als Arzneistoff mit durch klinische Daten belegter pharmakologischer Wirkung bekannt sind. Dies erfolgt (…) auch für Lebensmittel des täglichen Verzehrs in üblichen Aufnahmemengen."

Auf Seite 73 oben der zitierten Ausgabe des Reports ist als Untergrenze für die besagte "pharmakologisch wirkenden Dosis" ein Wert von 5 Gramm / Tag (laut WHO) angegeben. Diese seitens des BVL festgestellte Dosis mit pharmakologischer Wirkung wird mit unserer Empfehlung der täglichen Verzehrmenge für diese Süßholz-Tabletten, von 2700 mg (= 2,7 Gramm), bei weitem 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 BVL.

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).

Detailinformationen zu möglichen Nebenwirkungen:

Im Allgemeinen gilt Süßholz in der von uns empfohlenen Tagesdosis als unbedenklich (siehe jedoch die untenstehenden strikten Einschränkungen) und ist bei einer Einnahme über einen Zeitraum von etwa 2 Wochen hinweg für Erwachsene allgemein sehr gut verträglich. Aber -

Wichtig: dieses Nahrungsergänzungsmittel soll nur über einen begrenzten Zeitraum hindurch täglich in der empfohlenen Tagesdosis eingenommen werden, und daraufhin erst nach einer längeren Unterbrechung ohne Einnahme wieder weiter verabreicht werden.

Wir empfehlen eine Einnahme der vorgesehenen täglichen Verzehrmenge von 6 Tabletten zunächst über einen ununterbrochenen Zeitraum von 2 Wochen, und daraufhin eine völlig einnahmefreie Unterbrechung von etwa einem Monat. Danach kann völlig ohne Bedenken wieder mit einer etwa zweiwöchigen täglichen Einnahme fortgesetzt werden, und so weiter.

Der Grund für diese vorsichtige Einnahmevorgabe betreffend die Dauer ununterbrochener Verabreichung ist folgender: Bei längerer Anwendung und höherer Dosierung - d.h. zwar, höher als hier empfohlen - können mineral-kortikoide Effekte in Form einer Natrium- und Wasserretention, Kaliumverlust mit

Bluthochdruck, Ödemen (Wasseransammlungen im Gewebe) und Kaliummangelerscheinungen, in sehr seltenen Fällen auch Übertritt von rotem Blutfarbstoff über die Niere in den Harn (Myoglobinurie) auftreten. Dies sind extreme, im Fall unserer Süßholz-Tabletten gemäß der oben vorgesehenen Dosierung und Einnahmedauer so gut wie ausgeschlossene Nebenwirkungen, die aber auch im oben zitierten BVL-Report von 2014 als mögliche Risiken der hochdosierten und langdauernden Einnahme genannt wurden (ebenso laut Weltgesundheitsorganisation / WHO).

Bemerken Sie solche Nebenwirkungen trotz einer nur bis zu 2-wöchigen ununterbrochenen Einnahme in einer einsetzenden leichten Form, sollten Sie das Produkt vorerst absetzen und die Beschwerden abklingen lassen. Ziehen Sie im Zweifelsfall auch einen Arzt zurate.

Aus diesen oben genannten Gründen sind bekannte Erkrankungen solcher Ausprägungen, wie starker Bluthochdruck, bereits bestehender Kaliummangel oder Natriumüberschuss (im Blutserum), u.U. auch sehr niedriger Testosteronspiegel bzw. überhöhter Östrogenspiegel bei Männern, ein Anlass dafür, die Einnahme dieser Süßholz-Tabletten nur nach Abklärung mit einem Arzt zu beginnen und die oben angegebene längste Einnahmedauer ganz genau zu beachten.

Schwangeren wird ganz ausdrücklich von der Einnahme von Süßholz-Tabletten - auch in der hier empfohlenen, nicht pharmakologisch wirksamen Tagesdosis - während der gesamten Schwangerschaft strikt abgeraten. In sehr hohen, d.h. pharmakologischen Einnahme-Dosen könnte Süßholz laut verschiedenen, übereinstimmenden medizinischen Berichten eine schädliche Auswirkung auf das ungeborene Kind haben. Dies stellt eine Vorsichtsmaßnahme dar, auch wenn relativ niedrige Dosen wie im Rahmen der Verzehrempfehlung für diese Süßholz-Tabletten allgemein als sicher auch während einer Schwangerschaft gelten können.

Auch Stillenden wird die Einnahme nicht empfohlen, da die Unbedenklichkeit dieses Naturprodukts während der Stillzeit noch nicht ausreichend belegt ist.

Kinder unter 12 Jahren sollten Süßholz zur Sicherheit nicht ohne entsprechende ärztliche Begleitung, und in niedrigerer Tagesdosis als der, hier für Erwachsene oder ältere Jugendliche empfohlenen täglichen Verzehrmenge einnehmen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist vom Verzehr dieses Nahrungsergänzungsmittels abzuraten.

Mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten: Aufgrund der bekannt synergistischen (= verstärkenden) Wirkung der Süßholz-Wirkstoffe sollten diese Nahrungsergänzungstabletten sicherheitshalber nicht zusammen mit östrogenhaltigen, blutdrucksteigernden oder kortisonhaltigen (Kortikosteroide, Hydrokortison) Medikamenten eingenommen werden; und auch nicht zugleich mit Herzglykosiden oder Diuretika (d.h. also blutdrucksenkenden sowie entwässernden Medikamenten).

Darüber hinaus ist Vorsicht bei einer gleichzeitigen Einnahme von Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva) geboten, da es zu - bisher nicht auszuschließenden - Wechselwirkungen kommen könnte.

Schließen Sie ganz allgemein vor der Einnahme dieses, in allen anderen Fällen sehr gut verträglichen Nahrungsergänzungsmittels mögliche Wechselwirkungen mit von Ihnen eingenommenen Medikamenten aus, indem Sie einen Arzt, Apotheker oder auch einen medizinischen ErnährungsExperten 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 Süßholz-Tabletten aufzubewahren?

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

