

entspricht – d.h., die Wirksamkeit der jeweiligen Dosierung muss durch entsprechende wissenschaftliche Literatur belegt sein.

3.

## SYNERGISTISCHE KOMBINATIONEN

Sämtliche Wirkstoffe in einem hochwertigen Produkt zielen auf die gewünschte Indikation ab und ergänzen sich darüber hinaus in ihrer Wirkung.

So setzen die ausgewählten Präparate im Vergleich zu vielen synthetischen Medikamenten bei der Behandlung bestimmter Beschwerdebilder ganzheitlich bzw. auf mehreren Ebenen an.

## IDEALE GALENIK

Unter Galenik versteht man die Herstellung und Mischung der Wirk- und Hilfsstoffe. Das Ziel ist dabei stets, eine optimale Biover-

4.

ffügbarkeit und Verträglichkeit der hergestellten Produkte zu garantieren. Außerdem wird durch die richtige Galenik die Stabilität des Produktes, d.h. die Haltbarkeit, gewährleistet.

# 5.

## HERSTELLUNG NACH GMP

Für empfehlenswerte Hersteller gilt stets das Prinzip, dass nicht nur Arzneimittel (verpflichtend), sondern auch Nahrungsergänzungsmittel (freiwillig) nach den strengsten GMP-Kriterien (GMP = Good Manufacturing Practice) produziert werden – dies bevorzugt in Europa. Die GMP gibt vor, dass vor Produktionsbeginn alle Rohstoffe im Labor überprüft und während der Herstellung wichtige Produktparameter laufend kontrolliert werden.



# WIRKEN NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL ÜBERHAUPT?

---

*Eine der wichtigsten Fragen, die man sich als Konsument bzw. als Konsumentin vor dem Kauf eines Nahrungsergänzungsmittels stellt, ist: „Wirkt das überhaupt?“ Und das zu Recht, denn es gibt zahlreiche Faktoren, die die Wirksamkeit eines solchen Produktes positiv, aber auch negativ beeinflussen können. Lesen Sie hier, wann Sie von einem wirksamen Nahrungsergänzungsmittel ausgehen können.*



## WARUM SIE AUF EXTRAKTE SETZEN SOLLTEN ...

Besonders wichtig für die Wirksamkeit eines pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittels ist die Konzentration der jeweiligen Wirkstoffe. Eine höchstmögliche Konzentration ist in der Regel von einem sogenannten Extrakt zu erwarten.

Knoblauch ist gut für den Cholesterinspiegel, Johanniskraut eignet sich bei seelischen Verstimmungen, Kürbis kann bei Blasenschwäche unterstützen ...

Die Wirkung verschiedenster Heilpflanzen ist heute kein Geheimnis mehr – schon eine kurze Google-Recherche liefert zahlreiche Ergebnisse zu jenen Pflanzen, die wir bei bestimmten Problemen einnehmen können.

Was aber die wenigsten wissen: Es reicht oft nicht aus, wenn ein Präparat einfach die Inhaltsstoffe der Pflanze als getrocknetes Pulver enthält! Hier lohnt sich der genauere



Blick. Tatsächlich ist es in den meisten Fällen so, dass die pflanzlichen Inhaltsstoffe nur als hochdosierter Extrakt ihre volle Wirkung entfalten können.

## PFLANZLICHE WIRKSTOFFE – WIE KOMMEN SIE ZUM EINSATZ?

Pflanzen können zwar in getrockneter Form – etwa als getrockneter Kräutertee oder direkt vermahlen als Pulver – angewendet werden. Dies hat jedoch zwei entscheidende Nachteile: Einerseits müsste mehrmals täglich ein Kräutertee zubereitet werden und andererseits müssten sehr große Mengen dieses Tees oder Pulvers eingenommen werden, um überhaupt eine Wirkung zu erzielen.

Bewährt hat sich daher der Einsatz von Extrakten in der Pharmazie. Sie ermöglichen es, ausschließlich die nötigen Wirkstoffe aus der Pflanze „herauszuziehen“ und diese zu konzentrieren. So erhält man angereicherte Wirkstoffe, die bereits in kleiner Menge den gewünschten Effekt erzielen können.

