

# Alles was Sie über Probiotika wissen sollten



# Warum Probiotika?

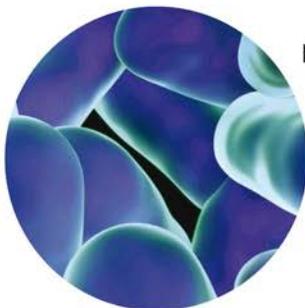
*In unserem Körper sind hunderttausend Milliarden Bakterien aktiv, die überwiegende Mehrheit davon im Verdauungstrakt. Diese Bakterien (Mikroorganismen) zersetzen Fasern und helfen unserem Körper Nährstoffe die wir ihm zuführen zu nutzen.*





## Die Balance ist entscheidend

Ein hohes Niveau von guten Bakterien ist grundsätzlich vorteilhaft für Ihre Gesundheit. Sollte das Gleichgewicht von guten und schlechten Bakterien aus der Balance geraten, kann dies negative Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit haben.



Basierend auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen wird davon ausgegangen, dass die Balance der Bakterien unterstützt wird, wenn die Ernährung mit der gleichen Art von guten Bakterien ergänzt wird die typischerweise im Darm vorhanden sind. *Lactobacillus acidophilus* Bakterien sind in hoher Zahl im menschlichen Verdauungstrakt aktiv.

# Was unterscheidet unsere Probiotika von anderen Produkten?

Stellen Sie sich die gleichen Fragen die sich führende Ernährungsexperten stellen würden, zum Beispiel:

## *Enthält das Produkt genügend lebende Bakterien?*

Wir bieten eine Reihe von Probiotika Lösungen an, alle mit hoher Dosierung der Bakterien. Die volle Bakterienzahl ist im Übrigen bis an das Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums garantiert.

## *Kommen die Bakterien überhaupt dort an wo sie gebraucht werden, oder werden Sie auf dem Weg von der Magensäure bereits zerstört?*

Unsere Probiotika erreichen erwiesenermaßen Ihr Ziel.

## *Besteht eine langjährige Erfahrung in Forschung und Entwicklung?*

BioCare® ist Branchenpionier im Bereich Darmfloraprodukte und greift auf 25 Jahre Forschungs- und Entwicklungserfahrung zurück.

## *Sind die Produkte nachweislich sicher?*

BioCare®-Produkte zeichnen sich durch höchste Reinheitsgrade aus. Sie unterliegen strengsten und laufenden Qualitätskontrollen. Ein Teil unserer Produkte wird durch "Informed-Sport" akkreditiert. Dies bedeutet, dass jede Produktcharge auf von WADA (World Anti-Doping Agentur) verbotene Inhaltsstoffe und Verunreinigungen getestet wird. Wir garantieren für diese Produkte auch die Prüfung und Rückverfolgung der gesamten Lieferkette.

## *Und die Wirkung - sind die Produkte nachweislich effektiv?*

Besonderen Wert legen wir auf bestmögliche Bioverfügbarkeit. Unsere Produkte haben sich über viele Jahre im Praxiseinsatz von führenden Ernährungsberatern und Gesundheitspraktikern bewährt.



Seit über 25  
Jahren verlassen sich  
international führende  
Gesundheitsexperten  
auf unsere  
Probiotika

# Sie fragen - wir antworten



## Was macht BioCare® Probiotika so besonders?

Unsere Probiotika enthalten eine hohe Anzahl lebender Zellen des einzigartigen und hochwirksamen LAB 4-Komplex lebender Bakterien, die dem höchst säurehaltigen Umfeld des Magens widerstehen können.

## Wie viele Bakterien sind nötig?

Unsere Studien haben ergeben, dass höher dosierte Probiotika am wirkungsvollsten sind. Wir würden daher grundsätzlich Probiotika mit einer täglichen Dosierung von 20 bis 30 Milliarden Bakterien empfehlen. Die entsprechenden Dosierungen bieten wir an: zwischen 10 und 130 Milliarden Bakterien mit diversen Stämmen, insbesondere unseres LAB 4-Komplex.

## Warum nutzen die meisten BioCare® Probiotika vier Bakterienstämme?

Wir meinen, dass mehr Stämme nicht unbedingt mehr Effizienz bedeuten. Wenngleich im Darm hunderte Stämme vorkommen, ist es entscheidend, eine Kombination zu finden, die erwiesenermaßen zusammenpasst. Wir konzentrieren uns daher nur auf Stämme mit ausgezeichnetem langfristigen Forschungserfolg. Weiterhin verzichten wir bewusst auf nicht-menschliche Bakterienstämme mit einem unvollständigen oder womöglich fragwürdigen Forschungsprofil.



## Was ist F.O.S, was bewirkt es und wozu ist es notwendig?

F.O.S sind Fructooligosaccharide und als solche ein Präbiotika (auch Prebiotika genannt). Sie liefern den guten Darmbakterien Nahrung. Aus diesem Grund enthalten unsere Probiotika Produkte immer auch F.O.S, die Wirksamkeit der Probiotika wird dadurch stark verbessert.

## Sind BioCare® Probiotika frei von Milch?

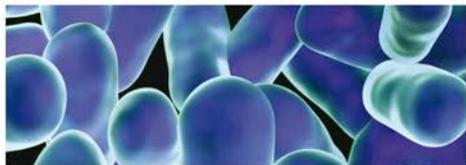
Unsere Probiotika sind milchfrei. Lediglich in Baby BioFlora ist G.O.S (Galactooligosaccharides aus Milch) enthalten, ein Präbiotikum das natürlich in Muttermilch vorhanden ist.

## Kann ich die Probiotika meinen Kindern geben?

Probiotika sind gut für Erwachsene und Kinder. Für Kinder empfehlen wir eine geringere Dosis, bitte die entsprechenden Verzehrsempfehlungen beachten oder mit Ihrem Ernährungsberater oder Fachverkäufer Rücksprache nehmen. Für Säuglinge gibt es spezielle Produkte.

## Kann ich Probiotika während der Schwangerschaft einnehmen?

Unsere Probiotika können während der Schwangerschaft eingenommen werden.



## Kann ich Probiotika zusammen mit Antibiotika einnehmen?

Es kann sogar vorteilhaft sein Probiotika während und nach einer Antibiotika-Kur einzunehmen, um die guten Bakterien im Magen- und Darmtrakt, die möglicherweise durch die Antibiotika kompromittiert wurden, zu unterstützen. Wir empfehlen jedoch die Probiotika 2-3 Stunden vor oder nach den Antibiotika einzunehmen, um jegliche Wechselwirkung auszuschließen.

## Sollte ich auf Auslandsreisen Probiotika einnehmen?

Die Einnahme von Probiotika ist insbesondere auch dann zu empfehlen, wenn Sie ungewohnten Bakterien ausgesetzt sind. Diese können auf Auslandsreisen im Essen und Wasser vorhanden sein. Wir haben spezielle Lösungen für Auslandsreisen, aber alle unsere Probiotika Produkte halten Ihre Wirksamkeit auch dann aufrecht, wenn Sie für 1-2 Monate nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Um welche Zeit sollten Probiotika eingenommen werden?

Wir empfehlen die Einnahme mit dem Essen um die höchste Effektivität zu erreichen. Unsere Probiotika sind aber in der Lage der Magensäure zu widerstehen, und können demnach auch zu anderen Zeiten eingenommen werden.



## Wie stabil sind die probiotischen Kulturen?

Probiotika sind lebende Kulturen und somit empfindlich gegen Hitze, Licht und Feuchtigkeit. Wir nutzen in der Herstellung jedoch eine Gefriertrocknung, um die Bakterien haltbar zu machen und optimale Absorption im Körper zu ermöglichen. Probiotika die nicht auf diese Weise hergestellt werden (zum Beispiel solche in flüssiger Form) sind weniger stabil und verlieren leichter Ihre Wirksamkeit.

## Warum sollten BioCare® Probiotika im Kühlschrank aufbewahrt werden?

Unsere Probiotika garantieren Ihre gesamte hohe Bakterienanzahl bis zum Ende des Mindesthaltbarkeitsdatums wenn Sie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie können einige Monate außerhalb des Kühlschranks überdauern ohne Ihre Wirkung zu verlieren, sollten jedoch, insbesondere nachdem sie geöffnet wurden, für eine langfristige Lagerung im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Sind Probiotika sicher?

*Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacteria* kommen in großer Menge in einem gesunden Magen- und Darmtrakt vor. Diese Bakterien sind nicht krankheitserregend und sind bis heute nie mit einer Infektion in Verbindung gebracht worden. Unsere Probiotika basieren auf menschlichen Stämmen mit einer vollständig sicheren Historie.

## Sind Nebenwirkungen zu erwarten?

Bei Personen die sehr sensibel auf eine Ernährungsumstellung reagieren, oder noch nie Probiotika genutzt haben, können in den ersten Tagen Blähungen oder loser Stuhlgang vorkommen. Diese Symptome sollten sich nach einigen Tagen beruhigen und sind eigentlich ein Zeichen das die Produkte wirken. Falls diese Nebenwirkungen anhalten, empfehlen wir die Dosis zu reduzieren und dann über Zeit zu steigern.

# Welche Produkte für mich?



Für mehr Informationen zu BioCare® Produkten  
und Hilfe bei der Auswahl, fragen Sie Ihren  
Fachverkäufer oder Ernährungsberater



BioCare®



Vertriebspartner: nourish me GmbH

[www.biocare-schweiz.ch](http://www.biocare-schweiz.ch)

BioCare® Ltd, Lakeside, 180 Lifford Lane, Kings Norton, Birmingham B30 3NU