

Dr. Böhm®

Phytotherapie mit Dr. Böhm®



Fachinformation für Apotheker und Ärzte

Weitere Marken aus dem Hause **APOMEDICA**

Apozema[®]

Bewährte homöopathische
Arzneispezialitäten für die ganze Familie.

LUUF[®]

Der Erkältungsspezialist – Arzneimittel mit
pflanzlichen Wirkstoffen für Groß und Klein.

Lasepton[®]

Medizinische Hautpflege für sensible Haut.

PASTA COOL[®]

Abschwellende, entzündungshemmende
und schmerzlindernde Umschlagpaste.*

Insecticum[®]

Die schnelle Hilfe nach Insektenstichen
sowie nach Kontakt mit Brennnesseln.*

Dr. Böhm®:

Kompetenz in der Phytopharmazie

Dr. Böhm® zählt zu den führenden Herstellern pflanzlicher Arzneimittel. Die Grundlage des erfolgreichen Portfolios bilden die Hochwertigkeit des pflanzlichen Materials, die Reinheit der Extrakte und die Produktion nach europäischen Qualitätskriterien. Die Marke steht für moderne Phytotherapie, die traditionelles Volkswissen mit Wissenschaft und klinischer Forschung verbindet.



Dr. Böhm® setzt auf innovative und monographiekonforme Phytotherapeutika. Daher wird auch das umfangreiche Portfolio kontinuierlich um einzigartige, neue Produkte erweitert.

Produktübersicht nach Indikationen

Abwehrkräfte	Curcuma Kapseln	18
	Immun Elixier Trinkpulver	32
	Infekt grippal Filmtabletten	34
Frauengesundheit	Cranberry complex Tabletten	14
	Cranberry akut Brausegranulat	16
	Damiana 225 mg Filmtabletten	20
	Isoflavon Dragees	36
	Isoflavon + Salbei	38
	Kürbis für die Frau Tabletten	48
	Mönchspfeffer 4 mg Filmtabletten	52
	Mönchspfeffer forte 20 mg Filmtabletten	52
	Traubensilberkerze 6,5 mg Filmtabletten	62
Männergesundheit	Kürbis nur 1 Tablette täglich	44
	Kürbis superplus Tabletten	46
Geistige Fitness	Gedächtnis aktiv Kapseln	28
	Ginseng plus Tabletten	30
Herz & Gefäße	Blutdruckformel Tabletten	12
	Knoblauch nur 1 Dragee täglich	42
	Knoblauch 50 plus Dragees	42
	Resveratrol Anti-Aging Tabletten	58
Verdauung	Artischocke 450 mg Dragees	10
	Darm aktiv Trinkpulver	22
	Mariendistel 140 mg Kapseln	50
Nerven & Seele	Ein- und Durchschlaf Dragees	22
	Ein- und Durchschlaf Dragees akut	24
	Ein- und Durchschlaf Dragees akut Spray	24
	Johanniskraut 425 mg Kapseln	40
	Johanniskraut 600 mg Filmtabletten	40
	Mutterkraut forte 200 mg Filmtabletten	54
	Passionsblume 425 mg Dragees	56
Beweglichkeit	Teufelskralle 600 mg Filmtabletten	60

Produktübersicht A-Z

Artischocke 450 mg Dragees	10
Blutdruckformel Tabletten	12
Cranberry complex Tabletten	14
Cranberry akut Brausegranulat	16
Curcuma Kapseln	18
Damiana 225 mg Filmtabletten	20
Darm aktiv Trinkpulver	22
Ein- und Durchschlaf Dragees	24
Ein- und Durchschlaf Dragees akut	26
Ein- und Durchschlaf Dragees akut Spray	26
Gedächtnis aktiv Kapseln	28
Ginseng plus Tabletten	30
Immun Elixier Trinkpulver	32
Infekt grippal Filmtabletten	34
Isoflavon Dragees	36
Isoflavon + Salbei	38
Johanniskraut 425 mg Kapseln + 600 mg Filmtabletten	40
Knoblauch nur 1 Dragee täglich + 50 plus Dragees	42
Kürbis nur 1 Tablette täglich Tabletten	44
Kürbis superplus Tabletten	46
Kürbis für die Frau Tabletten	48
Mariendistel 140 mg Kapseln	50
Mönchspfeffer 4 mg Filmtabletten	52
Mönchspfeffer forte 20 mg Filmtabletten	52
Mutterkraut forte 200 mg Filmtabletten	54
Passionsblume 425 mg Dragees	56
Resveratrol Anti-Aging Tabletten	58
Teufelskralle 600 mg Filmtabletten	60
Traubensilberkerze 6,5 mg Filmtabletten	62

Gestatten, Dr. Böhm®

Liebe Leserin / lieber Leser,

Sie alle kennen Dr. Böhm® als österreichweit führende Apothekenmarke im OTC-Bereich. Damit Sie uns noch ein bisschen besser kennenlernen können, haben wir im Anschluss einige häufig auftauchende Fragen beantwortet:



Dr. Friedrich Böhm

1927-2013

#1 Gibt es wirklich einen Dr. Böhm?

Tatsächlich steht hinter der seit über 50 Jahren erfolgreichen Marke ein Mensch: der Mediziner und Pharmazeut Mag. Dr. Friedrich Böhm. Er stammte aus einer angesehenen Grazer Arztfamilie, wo er schon früh mit der Medizin in Berührung kam und die kraftvolle Wirkung der Heilpflanzen kennenlernte. Eine Faszination entstand, die ihn auch später begleiten sollte.

Als Ideengeber und Visionär für die Marke Dr. Böhm® war Friedrich Böhm stets von der Kraft der Natur überzeugt. Der Erfolg gibt ihm bis heute Recht. Er entwickelte Klassiker wie Dr. Böhm®, LUUF® und Apozema®, die in mehreren Kategorien unangefochten die Nummer 1 in der Apotheke sind.




Das renommierte Sanatorium Privatklinikum Hansa wurde von seinen Großeltern gegründet und befindet sich seit mehr als 100 Jahren in Familienbesitz. www.privatklinikum-hansa.at

#2 Kommt Dr. Böhm® überhaupt aus Österreich?



Hinter der Marke Dr. Böhm® steht damals wie heute ein österreichisches Familienunternehmen mit Sitz in Graz. Ein hauseigenes Entwicklerteam sowie die Vernetzung mit zahlreichen heimischen Gesundheitsexperten und Medizinern machen es möglich, immer wieder wirksame Produkte mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis zu kreieren. Dadurch schaffen wir es seit Jahrzehnten, Regionalität mit höchster Qualität zu verbinden, ohne uns nach großen Märkten wie in den USA, China etc. richten zu müssen.



Qualität aus
Österreich. 

#3 Warum sollte ich Dr. Böhm® empfehlen?

Dr. Böhm® überzeugt mit größtmöglicher Qualität in den Punkten Wirksamkeit, Sicherheit und Komfort für die Anwender. Die Basis dafür sind qualitativ hochwertige Rohstoffe.

Genau deshalb werden die pflanzlichen Rohstoffe von Dr. Böhm® vorwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau gewonnen. Dabei muss das Pflanzenmaterial den Bestimmungen des europäischen Arzneibuchs entsprechen. Sie werden ausschließlich in Österreich, Deutschland oder der Schweiz in GMP-zertifizierter Produktion weiterverarbeitet.

Diese „Good Manufacturing Practice“ umfasst sämtliche Richtlinien, die notwendig sind, um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten und ist der Goldstandard der Arzneimittelproduktion.

Dr. Böhm®:

Führend bei pflanzlichen Arzneimitteln

Rationale Phytotherapie

Unter „rationaler Phytotherapie“ wird eine auf Fakten basierende Behandlungsmethode verstanden, die sich fundamental von einer anthroposophischen oder homöopathischen Herangehensweise unterscheidet. Denn die rationale Phytotherapie entspringt zwar in wesentlichen Teilen einer jahrhundertealten Erfahrungsmedizin, hat jedoch in ihrem Kern den Anspruch, naturwissenschaftliche Wirknachweise zu erbringen.

Phytotherapie liegt im Trend

Heute ist die Phytotherapie populärer denn je. 60 % der Patienten favorisieren eine Behandlung mit natürlichen Pharmaka, ca. 10 % der verordneten Pharmaka sind Phytopharmaka.¹

Dabei wartet auf die moderne Pharmakognosie noch ein riesiges Forschungsgebiet:

Von rund 500.000 Arten höherer Pflanzen werden weltweit ca. 70.000 zur Behandlung von Krankheiten genutzt. Nur ein Bruchteil davon war bisher Gegenstand exakter chemischer oder pharmakologischer Untersuchungen.²

Fakten zu pflanzlichen Arzneimitteln

- ✔ Phytopharmaka sind nach internationalen Standards wissenschaftlich erforscht und auf ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit genau überprüfte Arzneimittel.
- ✔ Sie unterliegen – so wie synthetisch erzeugte Arzneimittel auch – den Bestimmungen des Arzneimittelgesetzes, was für qualitativ hochwertige Herstellungsprozesse (GMP) bürgt.
- ✔ Das „Gütesiegel Arzneimittel“ kann für den Therapeuten und den Patienten eine verlässliche Orientierungshilfe im Dickicht der als Heilmittel angepriesenen Präparate pflanzlichen Ursprungs sein.
- ✔ Die allgemeinmedizinischen Indikationsgebiete von Phytopharmaka sind sehr umfassend. Schwerpunkte liegen beispielsweise in den Bereichen Frauengesundheit, psychische Problematiken, Verdauungsbeschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates.
- ✔ Die hohe Akzeptanz pflanzlicher Arzneimittel ist vor allem in einem oft sehr günstigen Risiko/Nutzen-Profil begründet.

Fazit: Qualitativ hochwertige Phytopharmaka können eine hervorragende Ergänzung oder Alternative in einem breiten Feld von gesundheitlichen Problemstellungen sein.



¹ Siegfried Bäuml. Heilpflanzenpraxis heute - Portraits, Rezepturen, Anwendungen. Urban & Fischer bei Elsevier. Sonderausgabe der 1. Ausgabe. 2007.
² <http://www.phytotherapie.at/>

Produktion nach höchsten pharmazeutischen Standards

Innovation mit Tradition

Dr. Böhm® steht für intensive Forschung, lange Tradition und höchste Produktqualität aus dem Hause APOMEDICA. Das innovative pharmazeutische Unternehmen, von Mag. pharm. Dr. med. Friedrich Böhm in Graz gegründet, leistet seit 1968 einen wertvollen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Dr. Böhm® - Qualitätsgarantie

- ✓ Herstellung nach höchsten pharmazeutischen Standards (internationales GMP-Zertifikat – Good Manufacturing Practice)
- ✓ Verwendung genau geprüfter Rohstoffe und wertvoller Reinsubstanzen
- ✓ Einzigartige Rezepturen, basierend auf traditionellen Erkenntnissen und neuester Forschung
- ✓ Hochwertige Tablettenform für besten Schutz, Haltbarkeit und Verträglichkeit der Wirkstoffe
- ✓ Sinnvolle Dosierungen mit optimaler Bioverfügbarkeit
- ✓ Ideal für Allergiker und sensible Personen: keine versteckten Hilfsstoffe, in der Regel vegetarisch und frei von Lactose, Hefe, Gluten und Gelatine
- ✓ Als hochwertiges Produkt nur in Apotheken erhältlich

**Dr. Böhm® -
Qualität,
die Vertrauen schafft.
Mit der Sicherheit eines
pharmazeutischen,
GMP-zertifizierten
Unternehmens.**



Die ideale Darreichungsform

Die meisten Dr. Böhm®-Produkte werden als Dragees oder Tabletten erzeugt. Das hat einen guten Grund: Diese beiden Darreichungsformen sind die Königsklasse in der pharmazeutischen Herstellung unter GMP. Sie verbinden optimale Sicherheit mit vielen Vorteilen in den Bereichen:

- ✓ Stabilität und Schutz der Wirkstoffe
- ✓ Gezielte Freisetzung und Wirkeintritt
- ✓ Bioverfügbarkeit und optimale Verträglichkeit
- ✓ Überprüfte Zusammensetzung der Rohstoffe und des Fertigproduktes
- ✓ Hygiene durch Einzelverpackung in Blistern
- ✓ Frei von tierischen Produkten und Allergenen

Dr. Böhm® bietet wissenschaftlich belegte Wirkstoffe in ausgewogener Dosierung mit bestmöglichem Schutz und der Sicherheit einer pharmazeutischen Produktion zu fairem Preis an. Diese hohen Qualitätsansprüche gelten nicht nur für pflanzliche Arzneimittel, sondern auch bei Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Hause Dr. Böhm®.



Artischocke:

Fördert die Verdauung, senkt Cholesterin

Die Artischocke (*Cynara scolymus*) gehört zu den Korbblütlern (Fam. Asteraceae) und stammt wahrscheinlich ursprünglich aus Äthiopien. Heute wird sie neben ihrem Gebrauch als Feingemüse – diese Tradition begann bereits im antiken Griechenland – auch für medizinische Zwecke kultiviert. Als Droge werden die Laubblätter genutzt, die zur Zeit der Blüte im August geerntet werden.

Inhaltsstoffe

In Artischockenblättern finden sich bis zu 4 % Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe, v.a. Cynaropikrin. Dieses ist für den angenehm bitteren Geschmack verantwortlich. Zudem sind 1 % Kaffeesäurederivate (v.a. Chlorogensäure) sowie 0,5 % Flavonoide (z.B. Luteolin, Scolymosid und Cynarosid) enthalten.¹

Wirkmechanismen

Artischockenblätter wirken choloretisch und cholekinetisch, erhöhen also die Gallensaftmenge im Duodenum – was zu einer verbesserten Fettverdauung führt. Durch die Choleresese wird die Darmperistaltik angeregt. Neben der karminativen, spasmolytischen und appetitanregenden Wirkung sind auch antiemetische Effekte bekannt.¹

Cholesterinsenker

Weiters senkt *Cynara scolymus* im Blut Triglyceride und Cholesterin – dies geschieht einerseits durch eine verringerte hepatische De-novo-Synthese von Cholesterin, andererseits durch eine erhöhte choloretische Elimination.^{1,2}

Gegen Völlegefühl

Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen aufgrund schlechter Leber- und Gallenfunktion sind Teil dyspeptischer Beschwerden, die mit Artischocke behandelt werden können. Weiters wird ein Einsatz beim Reizdarmsyndrom und unspezifischen Verdauungsproblemen in Betracht gezogen.²

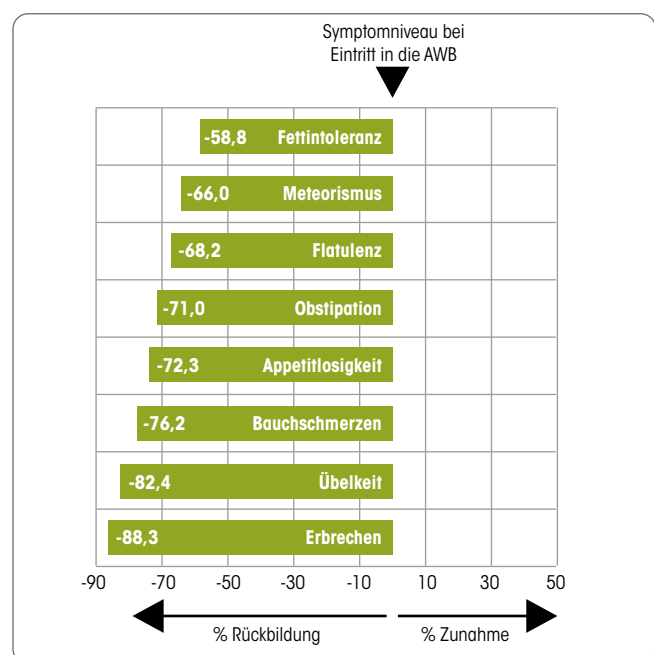


Abb. 1: **Besserung unspezifischer Verdauungsbeschwerden** unter 6-wöchiger Gabe eines Artischocken-Extraktes (AWB, n=553).²

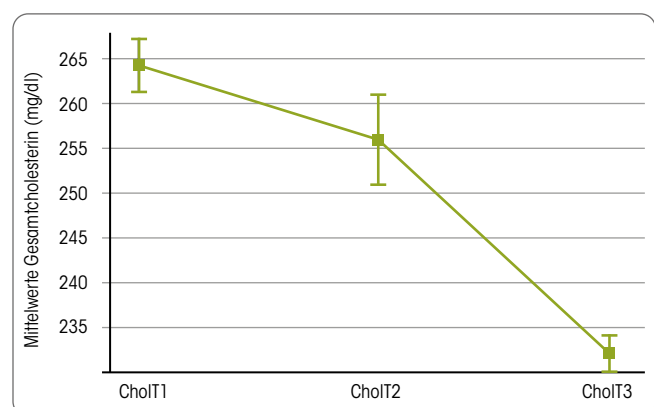


Abb. 2: **Senkung des Cholesterinspiegels** unter 6-wöchiger Gabe eines Artischocken-Extraktes (AWB, n=553).²

Gegen dyspeptische Beschwerden

Dr. Böhm® Artischocke

450 mg Dragees



Vorteile

- ✔ Hochwertiger Spezialextrakt aus frischen Artischockenblättern
- ✔ Wirkt sowohl gegen dyspeptische Symptome als auch erhöhten Cholesterinspiegel
- ✔ Hoch dosiert

Verwendungsgebiete

- ✔ Bei Verdauungsbeschwerden wie Druck- und Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Aufstoßen
- ✔ Zur Unterstützung der Fettverdauung, speziell nach üppigen und schweren Mahlzeiten
- ✔ Zur Unterstützung einer fettreduzierten Diät

Wirkung

- ✔ Choleretisch
- ✔ Cholekinetisch
- ✔ Senkt Lipide und Cholesterin

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

1 Dragee enthält

450 mg Trockenextrakt aus frischen Artischockenblättern
Droge-Extrakt-Verhältnis 25-35 : 1
Auszugsmittel: Wasser

Dosierempfehlung

Bei Verdauungsbeschwerden:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:
3-mal täglich 1 Dragee vor den Mahlzeiten.

Zur Regulierung und Verbesserung des Fettstoffwechsels:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:
Morgens und abends je 2 Dragees vor den Mahlzeiten.
Die Dragees sind unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit einzunehmen.

Inhalt

30 Dragees

PZN

3516135

Reg.Nr.

HERB-00158



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

Polyphenole aus Olivenblättern: Effekte auf Blutdruck, Lipid- und Glucosestoffwechsel

Ethanolische Extrakte aus den Blättern des Olivenbaums (*Olea europaea* L.) werden schon seit über 40 Jahren zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt.¹ Die primär wirkungsbestimmenden Inhaltsstoffe sind die sogenannten Oliven-Polyphenole. Dazu gehören hauptsächlich Oleuropein und sein Spaltprodukt Hydroxytyrosol. Ihre mehrfach positiven Auswirkungen werden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien beschrieben.

Blutdrucksenkende Wirkung

In einer doppelblinden, randomisierten Vergleichsstudie wurden die blutdrucksenkenden Eigenschaften von Olivenblatt-Extrakt an 72 Patienten mit Hypertonie (Grad 1) bestätigt. Die Teilnehmer bekamen täglich 1000 mg Olivenblatt-Extrakt (n=72) oder 25 mg Captopril (n=76) als Referenz. In beiden Gruppen zeigte sich eine vergleichbar starke, hochsignifikante Reduktion des Blutdrucks. Über den gesamten Beobachtungszeitraum von acht Wochen zeichnete sich ein annähernd identisches Wirkprofil ab (Abb. 1).² Diese antihypertonen Effekte des Olivenblatt-Extraktes konnten auch in einer weiteren unabhängigen Studie beobachtet werden.³

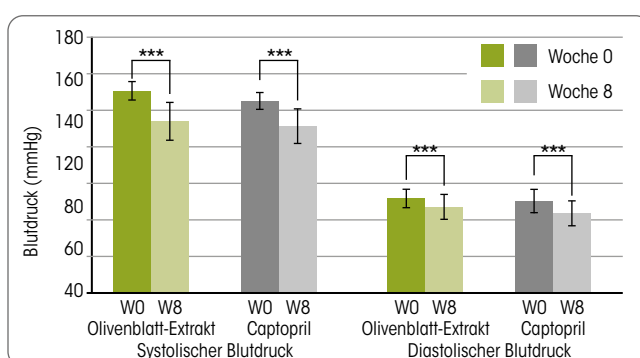


Abb. 1: Olivenblatt-Extrakt zeigt eine vergleichbare systolische und diastolische Blutdrucksenkung wie der ACE-Hemmer Captopril. Signifikanz zwischen Baseline (Woche 0/WO) und Endpunkt (Woche 8/W8): *** $p < 0,001$.

Verbesserung des Lipidprofils

Die Olivenblatt-Testgruppe zeigte nicht nur eine signifikante Verbesserung der LDL-Cholesterin-Werte, sondern auch das Gesamtcholesterin und die Triglyceride waren deutlich reduziert (Abb. 2).²

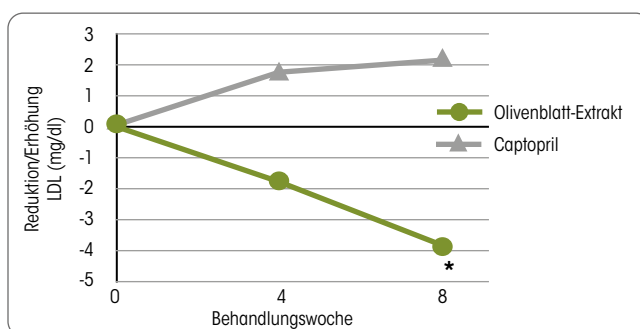


Abb. 2: Reduktion des LDL-Cholesterins durch Olivenblatt-Extrakt verglichen mit Captopril. Signifikanz zwischen den Gruppen: * $p < 0,05$.

Steigerung der Insulinsensitivität

Auch eine signifikante Erhöhung der Insulinsensitivität wurde in einer doppelblinden, randomisierten, placebo-kontrollierten Crossover Studie mit 46 übergewichtigen Männern (BMI 25-30 kg/m²) beschrieben. Dabei konnte durch den oralen Glucose-Toleranz-Test (OGTT) gezeigt werden, dass die Funktion der β -Zellen im Pankreas um 24 % sowie die Insulinsensitivität um 15 % im Vergleich zur Placebogruppe steigt (Abb. 3). Die Anwendungsdauer des standardisierten Olivenblatt-Extrakts war 12 Wochen.⁴

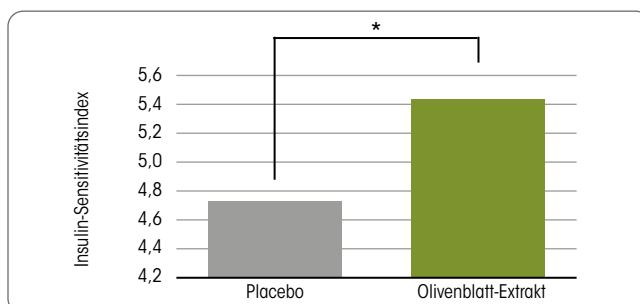


Abb. 3: Verbesserte Insulinresistenz durch Einnahme von Olivenblatt-Extrakt über 12 Wochen gegenüber Placebo. Signifikanz zwischen beiden Gruppen: * $p < 0,05$

Für einen normalen Blutdruck

Dr. Böhm® Blutdruckformel

Filmtabletten



Nahrungsergänzungsmittel

Vorteile

- ✔ Nachweislich sehr gute Effekte auf einen leicht erhöhten Blutdruck¹
- ✔ Mit hochdosiertem Olivenblatt-Extrakt plus Kalium
- ✔ Beste Ergebnisse bei langfristiger Einnahme

Verwendungsgebiete

- ✔ Hochnormaler Blutdruck (<140/90 mmHg)
- ✔ Ergänzend zu Lebensstilmaßnahmen
- ✔ Ergänzend zu bestehender Blutdruckmedikation³
- ✔ Nicht bei niedrigem Blutdruck einnehmen

Wirkung

- ✔ Olivenblatt-Extrakt zeigte in Studien eine signifikante Senkung leicht erhöhter Werte nach 8 Wochen^{1,2}
- ✔ Positive Auswirkungen von Olivenblatt-Extrakt auf Blutlipide (Cholesterin & Triglyceride) durch Studien belegt.¹

1 Filmtablette enthält

500 mg	Olivenblatt-Extrakt	(NRV*)
≅ 100 mg	Oleuropein	
150 mg	Kalium	7,5 %

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

In den ersten zwei Monaten 2 x täglich (morgens und abends) je eine Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit, am besten zu oder nach einer Mahlzeit, einnehmen. Nach zwei Monaten können zur langfristigen Einnahme je nach Bedarf 1-2 Tabletten täglich eingenommen werden. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Nicht bei niedrigem Blutdruck einnehmen.

Inhalt

60 Filmtabletten

PZN

5607965

Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



¹ Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239-42.

² Susalit E et al. Phytomedicine international journal of phytotherapy and phytopharmacology 2011; 18: 251-8

³ Rücksprache mit dem Arzt empfohlen

Cranberry:

Zur Langzeitverwendung bei empfindlicher Blase

Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) wird zur Unterstützung der Blasenfunktion verwendet. Laut Cochrane-Review¹ und ESCOP-Monographie² zeigte Cranberry vor allem in Studien zu rezidivierenden, unkomplizierten Harnwegsinfektionen signifikante Stärken. Andere natürliche Stoffe – die Senfölglycoside (auch Glucosinolate) aus Brunnenkresse und Meerrettich – bieten sich als sinnvolle Ergänzung zu Cranberry an.

Wirkmechanismus Cranberry

Die heute wissenschaftlich gut belegte Cranberry wurde schon von der nordamerikanischen Urbevölkerung eingesetzt und ist mit der heimischen Preiselbeere verwandt, aber nicht mit ihr ident. Die Proanthocyanidine (PAC) vom Typ A in Cranberry-Extrakten (Abb. 1) hemmen die Fähigkeit der Bakterien, wie etwa des häufigsten uropathogenen Keimes, *Escherichia coli*, sich an die Blaseschleimhaut anzuheften. Dies geschieht durch eine Hemmung der Fimbrien-Expression des Bakteriums sowie durch eine Blockierung seiner Andockstellen (Abb. 2). So werden die Erreger leichter ausgeschwemmt. Resistenzentwicklungen treten nicht auf.

Klinische Studien

In einem systematischen Review der Cochrane Collaboration ergab die Metaanalyse von zehn kontrollierten Studien mit über 1.000 Teilnehmern, dass Cranberry-Präparate die jährliche Inzidenz von Infektionen des Harntrakts um insgesamt 35 % verringern.¹

Eine neue Metaanalyse untersuchte die Wirksamkeit von Cranberry-Präparaten bei rezidivierenden Harnwegsinfekten (zehn Studien mit insgesamt 1.494 Probanden). Die Wirkung von Cranberry wurde bestätigt. Besonders profitierten Frauen mit chronisch-rezidivierenden Harnwegsinfekten: Bei ihnen wurde das Risiko mit -47 % nahezu halbiert.³

Ergänzung Senfölglycoside

Kreuzblütengewächse wie Kresse oder auch Meerrettich sind reich an Senfölglycosiden. Diese entfalten im Körper nach Umwandlung in Isothiocyanate einen wertvollen ernährungsphysiologischen Effekt und werden in der traditionell europäischen Medizin schon lange bei Problemen mit den ableitenden Harnwegen eingesetzt.⁴

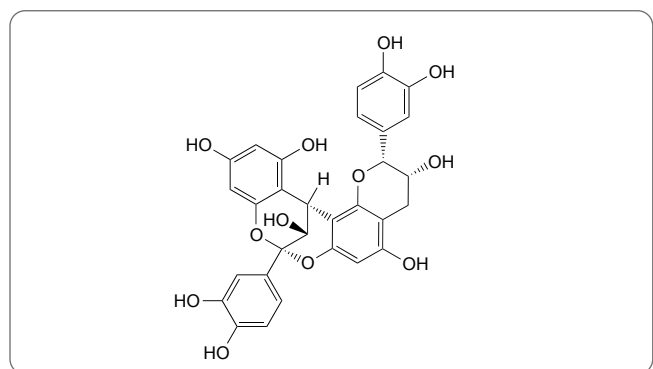


Abb. 1: Proanthocyanidin (PAC) vom Typ A

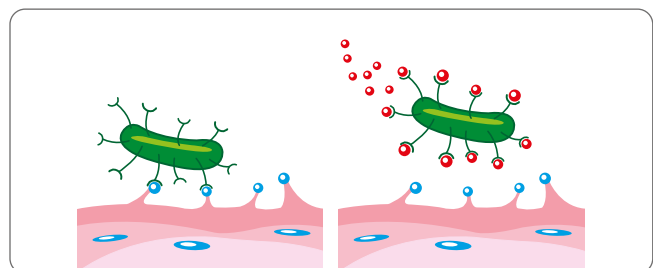


Abb. 2: Die Proanthocyanidine (PAC) der Cranberry erschweren Keimen wie *E. coli* das Andocken an der Blaseschleimhaut.

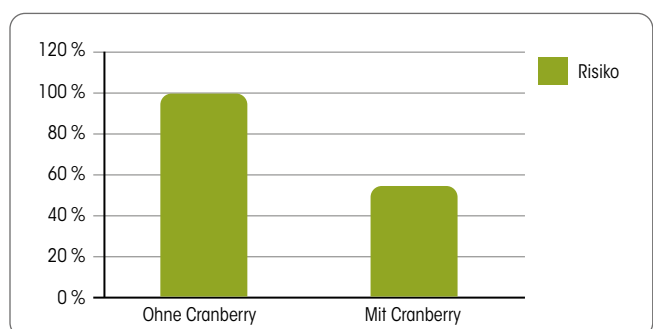


Abb. 3: Das Risiko für rezidivierende Harnwegsinfektionen sank in einer Metaanalyse um 47 %.³

¹ Jepson RG und Craig JC (2008). Cranberries for preventing urinary tract infections. Cochrane Database Syst Rev CD001321.

² ESCOP Monographs. 2nd Edition Supplement. 2009

³ Wang C-H et al. (2012). Cranberry-containing products for prevention of urinary tract infections in susceptible populations. A systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. Arch Intern Med. 172(13):988-996.

⁴ Banzer J., Sonderdruck des Otto Hoffmanns Verlags München, 2005

Für gesunde Harnwege und Blase

Dr. Böhm® Cranberry complex
Tabletten



Nahrungsergänzungsmittel

Vorteile

- ✔ Hoch konzentrierter Cranberry-Extrakt
- ✔ Pro Tablette 67 mg Proanthocyanidine (PAC)
- ✔ Senfölglycoside aus Brunnenkresse und Meerrettich
- ✔ Plus Birkenblatt-Extrakt für eine gesunde Blase
- ✔ Biotin und Vitamin B2 als Beitrag zu einer gesunden Schleimhaut, wie auch von Blase und Harnröhre
- ✔ Vitamin C und D für ein funktionierendes Immunsystem
- ✔ Beste Compliance – nur 1 Tablette täglich

Verwendungsgebiete

- ✔ Für gesunde Harnwege und Blase

Wirkung

- ✔ Ausspülen der Harnwege durch Birkenblätter-Extrakt
- ✔ Ernährungsphysiologisch wertvolle Unterstützung durch Senfölglycoside und hohen PAC-Gehalt
- ✔ Unterstützt das Immunsystem (Vitamin C und D) und eine gesunde Schleimhaut (Vitamin B2), wie z.B. auch der Blase

1 Tablette enthält

(NRV*)

100 mg	Kanadischer Cranberry-Extrakt ¹	
67 mg	standard. Proanthocyanidine (PAC) ²	
50 mg	Birkenblätter-Extrakt	
150 mg	Brunnenkresse-Extrakt ³	
75 mg	Meerrettich-Extrakt (Kren) ³	
100 mg	Vitamin C	125 %
10 µg	Vitamin D3 $\hat{=}$ 400 IE	200 %
2,8 mg	Riboflavin (B2)	200 %
75 µg	Biotin	150 %

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %.

¹Extrakt aus *Vaccinium macrocarpon*, mehrfach standardisiert mittels EP-, HPLC-, BL-DMAC-Methode auf Proanthocyanidine (PAC) = bioaktive Inhaltsstoffe.

²Durchschnittswert (51-83 mg) nach EP-Methode.

³Chargenspezifisch standardisiert auf Senfölglycoside (Glucosinolate) = bioaktive Inhaltsstoffe.

Dosierung und Verwendung:

In der ersten Woche täglich 2 Tabletten (morgens und abends) einnehmen. Anschließend sollte 1 Tablette täglich am besten vor der Nachtruhe über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Bei Bedarf können längerfristig auch 2 Tabletten täglich genommen werden. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

30 Tabletten

PZN

4846030



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

Gesunde Blase & Harnwege

Im Akutfall sind Cranberry, Birkenblätter und Mannose sinnvoll

Schmerzen beim Wasserlassen, unkontrollierbarer Harndrang, häufiges Wasserlassen in kleinen Mengen – diese Beschwerden sind typisch für Reizungen bzw. Infekte der unteren Harnwege. Bei leichten und mittleren akuten Beschwerden können gemäß S3-Leitlinien natürliche Optionen zum Einsatz kommen.¹ Die rationale Phytotherapie kennt eine Reihe von Mechanismen, die durch pflanzliche Wirkstoffe beeinflusst werden und für die Gesundheit der Blasenschleimhaut Vorteile bringen, ohne Resistenzen zu verursachen.

Anti-Adhäsions-Effekt

76 % der Harnwegsinfekte werden von *E. coli* Bakterien verursacht. *E. coli* Bakterien besitzen Typ 1 Fimbrien welche mannosesensitiv sind.² Uropathogene Stämme verfügen zusätzlich über p-Fimbrien, welche mannoseresistent sind³, aber auf Cranberry-Proanthocyanidine (PAC) reagieren.^{4,5} Die Proanthocyanidine (PAC) vom Typ A in Cranberry-Extrakten hemmen somit die Fähigkeit der Bakterien, sich an die Blasenschleimhaut anzuheften. So werden Erreger leichter ausgeschwemmt. Unterstützt werden kann dieser Effekt mit Mannose, einem Glucose-Isomer, das nicht verstoffwechselt wird und über die Niere direkt in den Harnwegen seine Wirkung entfaltet. Wie in Studien (Abb.1) gezeigt wurde, muss die Mannosezufuhr für den vollen Effekt hoch sein. 3 Gramm täglich ergaben eine Reduktion des infektierten Harndrangs um 43 %.⁶

Hemmung der Biofilmbildung

Als Biofilm bezeichnet man einen dünnen Schleimfilm, in dem Mikroorganismen (z.B. Bakterien) organisiert zusammenleben. Durch diesen Film schützen sich Erreger vor dem menschlichen Immunsystem und können untereinander „Resistenzinformationen“ austauschen. Biofilme sind daher eine der Hauptursachen für zunehmende Antibiotika-Resistenzen!⁷

Mechanismen zur Hemmung der Biofilmbildung

Proanthocyanidine (PAC) aus Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) zeigen in in-vitro Studien, dass die Andockmoleküle der Bakterien (*Pseudomonas aeruginosa*, *E. coli*) blockiert werden. So erschweren sie die Anheftung an der Blasenschleimhaut und in Folge die Ausbildung eines Biofilms.^{8,9}

Senfölyglykoside aus Meerrettich und Kresse zeigen in-vitro zum einen, dass Mikroorganismen direkt unschädlich gemacht werden. Zum anderen wird die Kommunikation unter den Bakterien (Quorum sensing)

beeinflusst.^{10,11} Dadurch können die Bildung von Virulenzfaktoren, die Wirtsbesiedelung und die Ausbreitung des Biofilms gehemmt werden.¹²

Flavonoide aus Birkenblättern (*Betulae folium*) konnten in-vitro das Schwimm- und Schwarmverhalten, sowie die Motilität von *E. coli* einschränken. Dies führt zu einer verringerten Ausbildung des Biofilms. Zudem werden durch die harntreibende Wirkungsweise freie Bakterien aus der Blase ausgeschwemmt.^{13,14}

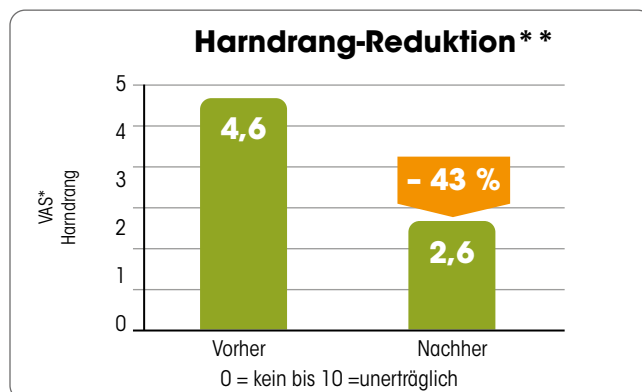


Abb. 1: 43%-ige Reduktion des Harndrangs durch 3 Gramm Mannose täglich bei Harnwegsinfekt.²

*Visuelle Analog Skala; **p < 0,001

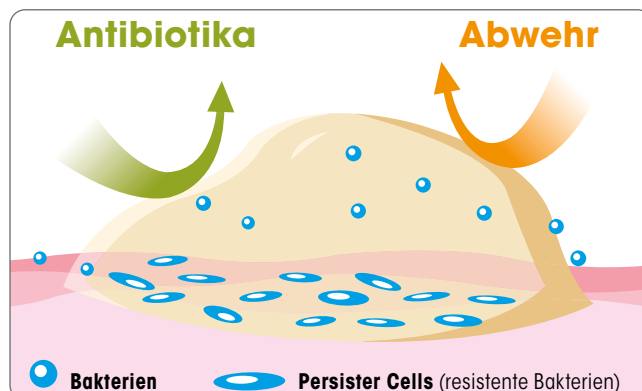


Abb. 2: Der Biofilm schützt die Bakterien vor körpereigener Abwehr und Antibiotika. Manche Erreger (Persistier Cells) überleben so und werden resistent gegen das Antibiotikum.^{15,16}

Für Gesunde Harnwege und Blase

Dr. Böhm® Cranberry akut

67 mg PAC Brausegranulat



Nahrungsergänzungsmittel

Vorteile

- ✔ Einzigartige Kombination aus bewährten Inhaltsstoffen für Harnwege, Blase, Schleimhäute und Immunsystem
- ✔ Hochkonzentrierter Cranberry-Extrakt (67 mg PAC pro Säckchen), Birkenblätter-Extrakt, Meerrettich-Extrakt
- ✔ D-Mannose mit 3000 mg/Säckchen
- ✔ Biotin zum Erhalt normaler Schleimhäute, wie z.B. auch der Blasenschleimhaut
- ✔ Vitamin C und D für das Immunsystem

Verwendungsgebiete

- ✔ Beitrag zur Gesundheit von Harnwegen und Blase

Wirkung

- ✔ Ausspülen der Harnwege durch Birkenblätter-Extrakt
- ✔ Der natürliche Einfachzucker D-Mannose unterstützt die Cranberry. Er wird direkt in der Blase aktiv und wird nicht (wie herkömmlicher Zucker) verstoffwechselt
- ✔ Ernährungsphysiologisch wertvolle Unterstützung durch Senfölglykoside und hohen PAC-Gehalt
- ✔ Unterstützt das Immunsystem und eine gesunde Schleimhaut, wie z.B. auch der Blase

1 Säckchen enthält

(NRV*)

3000 mg	D-Mannose	
100 mg	Cranberry-Extrakt	
67 mg	standard. Proanthocyanidine (PAC)	
150 mg	Birkenblätter-Extrakt	
75 mg	Meerrettich-Extrakt	
104 mg	Magnesium	(28 %)
160 mg	Vitamin C	(200 %)
75 µg	Biotin	(150 %)
10 µg	Vitamin D3 $\hat{=}$ 400 IE	(200 %)

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

1-3 Tage lang je 1 Säckchen morgens und abends in einem Glas Wasser (~0,2 l) auflösen und trinken. Danach 1 Säckchen täglich. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

10 Säckchen

PZN

4830187



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

their ability to form biofilm and its antioxidant properties. *Phytomedicine* 2012 Apr 15;19(6):506-14.;¹⁰ Borges A., et al., The action of selected isothiocyanates on bacterial biofilm prevention and control, *International Biodeterioration & Biodegradation* 86 (2014) 25e33; ¹¹ Jakobsen TH et al. Food as a source for quorum sensing inhibitors: Iberin from horseradish revealed as a quorum sensing inhibitor of *Pseudomonas aeruginosa*. *Appl Environ Microbiol.* 2012. Apr;78(7):2410-21; ¹² Banzer J (2005). Sonderdruck. Apotheken Journal des Otto Hoffmanns Verlag, München.; ¹³ Wojnicz D. Medicinal plants extracts affect virulence factors expression and biofilm formation by the uropathogenic *Escherichia coli*. *Urol Res.* 2012 Dec;40(6):683-97; ¹⁴ ESCOP Monographs. *Betulae folium*. Birch Leaf. Online Series 2015; ¹⁵ Donlan RM Biofilms: Microbial Life on Surfaces. *Emerg Infect Dis.* 2002 Sep; 8(9): 881–890.; ¹⁶ Fux CA. Survival strategies of infectious biofilms. *Trends Microbiol.* 2005 Jan;13(1):34-40.

Vielfältige Wirkungen von Curcumin

Aus der traditionellen indischen Medizin

Das indische Gewürz Curcuma (*Curcuma longa*) wird bereits seit Jahrhunderten traditionell als Heilmittel für verschiedenste Zwecke eingesetzt. In Studien zeigte Curcuma eine verbesserte Gedächtnisleistung¹, eine Abnahme der β -Amyloid-Spiegel im Blut², entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen, sowie positive Effekte auf den Fettstoffwechsel.^{3,4}

Verbesserte Aufnahme durch Lecithin

Die aktiven Inhaltsstoffe von Curcuma, welche auch als Curcuminoide bezeichnet werden, können aufgrund ihrer stark lipophilen Eigenschaften nur in geringem Umfang vom Körper aufgenommen werden. Daher ist eine technologische Verbesserung der Resorption notwendig.

Der spezielle Extrakt Longvida® erreicht eine verbesserte Aufnahme durch natürliches Lecithin. Das Curcumin kann so vom Körper über den normalen Fettstoffwechselweg und zu einem großen Anteil über das lymphatische System resorbiert werden. Der Extrakt verfügt daher über eine besonders hohe Bioverfügbarkeit gegenüber freiem Curcumin (Abb. 1).

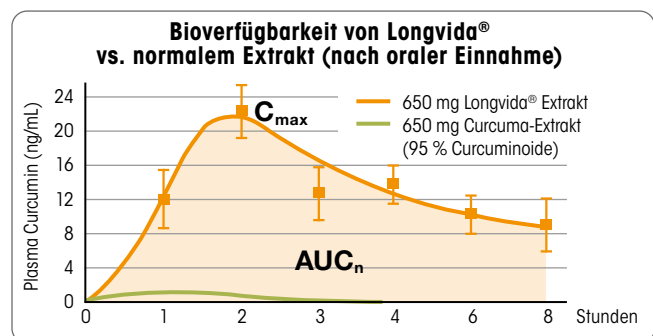


Abb. 1: Eine Studie, die mit Longvida® an gesunden Erwachsenen durchgeführt wurde, belegt die gute Bioverfügbarkeit bezogen auf den tatsächlichen Gehalt an Curcumin.⁵

C_{max} = 65-mal höhere Plasmakonzentration nach 2 h

AUC_n (normalized) = Area under the curve
(285 mal bessere Bioverfügbarkeit nach 8 h)

Entzündungshemmende Wirkung

Curcumin inhibiert NF- κ B und dadurch Makrophagen. In Folge kommt es zu einer dosisabhängigen Minderung verschiedener Entzündungsmarker wie PGE₂ (Abb. 2), IL-6 und NO.⁶ Klinische Relevanz dieser entzündungshemmenden Wirkung wurde bei Colitis ulcerosa⁷, Kniegelenksarthrose⁸ und Reizdarm-Syndrom⁹ gezeigt.

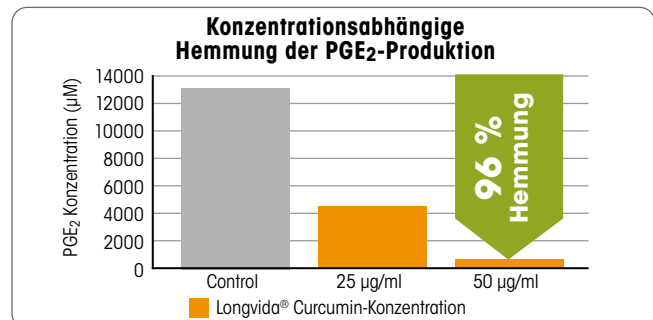


Abb. 2: Dosisabhängige Hemmung von Makrophagen (in vitro) durch Curcumin (Longvida®). Entzündungsmarker wie beispielsweise PGE₂ werden in geringerem Ausmaß produziert.⁶

Lipidstoffwechsel und Endothelfunktion

Eine Studie durchgeführt mit dem Curcuma-Extrakt Longvida® zeigte nach einer Einnahme von 400 mg täglich über einen Zeitraum von 4 Wochen im Vergleich zu Placebo eine signifikante Reduktion des Gesamtcholesterins und des LDL-Spiegels (Abb. 3).¹ Zudem konnte durch den Einsatz von Curcumin eine positive Wirkung auf das Endothel gezeigt werden.¹⁰

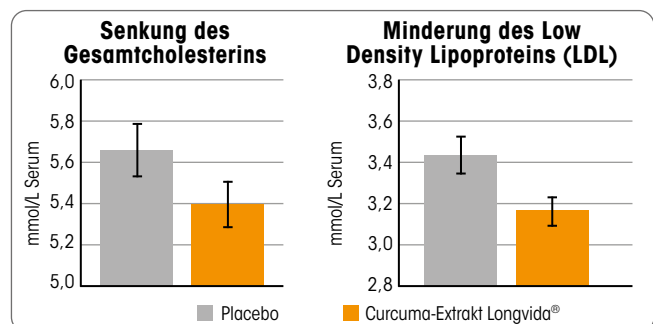


Abb. 3: Signifikante Reduktion der Lipidwerte nach 4-wöchigem Einsatz des Curcuma-Extraktes Longvida®.¹

Antioxidative Wirkung

Curcuma-Extrakt Longvida® (400 mg, 1 x tgl) führt zu einer erhöhten Eliminierung freier Radikale. Dieser Effekt ist nachweisbar durch die Reduktion eines bei oxidativem Stress erhöhten Biomarkers (α -Amylase).²

¹ Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015; 29(5):642-51; ² DiSilvestro RA, et al. Nutr J. 2012;11:79; ³ Chrusasik-Hausmann S. Kurkuma. Uniklinik Freiburg; ⁴ Bäumler S., Heilpflanzen Praxis Heute. 2. Auflage. ⁵ Gota VS et al. J. Agric. Food Chem. 2010, 58, 2095-2099; ⁶ Nahar et al. J Med Food 00 (0) 2014, 1-7; ⁷ Hanai et al. Clinical Gastroenterology and Hepatology 2006; 4:1502-1506. ⁸ Henrotin et al. BMC Complementary and Alternative Medicine 2014, 14:159; ⁹ Hanai et al. Current Pharmaceutical Design, 2009, 15, 000-000; ¹⁰ Usharani P, Drugs R D. 2008;9(4):243-50.

Patentierter Curcuma-Extrakt

Dr. Böhm® Curcuma mit natürlichem Lecithin

Kapseln



Vorteile

- ✔ Spezieller Nährstoffkomplex mit einem patentierten Curcuma-Extrakt (Longvida®)
 - Mit 285-mal besserer Bioverfügbarkeit als freies Curcumin (Plasmakonzentration nach 8 Stunden)
 - Sehr gute Verträglichkeit durch natürlichen Lecithin-Mantel
- ✔ Zusätzlich enthaltene wertvolle Mikronährstoffe:
 - Vitamin D, MSM und Oliven-Extrakt

Verwendungsgebiet

- ✔ Umfangreiche Unterstützung für das gesundheitliche Wohlbefinden

Wirkung

- ✔ Vitamin D trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Immunsystems und gesunder Knochen bei
- ✔ MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine gut verwertbare, natürlich im Körper vorkommende Schwefelverbindung
- ✔ Oliven-Extrakt enthält wertvolle antioxidative Olivenpolyphenole, als wesentliche Bestandteile der gesunden mediterranen Ernährung

Nahrungsergänzungsmittel

1 Kapsel enthält

400 mg	Curcuma-Extrakt (Longvida®)	(NRV*)
≙ 92 mg	Curcuminoide	
≙ 50 mg	Lecithin	
20 µg	Vitamin D ≙ 800 IE	(400 %)
60 mg	MSM	
20 mg	Oliven-Extrakt	
≙ 5 mg	Olivenpolyphenole	

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

1 x täglich eine Kapsel unzerkaut mit etwas Flüssigkeit nach oder zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Eine Verwendung über einen längeren Zeitraum wird empfohlen. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

30 Kapseln

PZN

5298004



Frei von Lactose, Hefe und Schweinegelatine.
Glutenfrei.

Damiana:

Bei nachlassendem sexuellen Verlangen

Damiana (*Turnera diffusa syn. aphrodisiaca*) ist eine bewährte Arzneipflanze, welche als Aphrodisiakum eine lange Tradition zur Luststeigerung bei nachlassendem sexuellen Verlangen von Frau und Mann besitzt. Die Verwendung bei mangelnder Libido geht bis auf die Maya-Kulturen zurück und überträgt sich in die Neuzeit durch Erwähnung in diversen Pharmakopöen. Speziell in den letzten Jahrzehnten wurde der Traditionsbeleg durch zahlreiche präklinische Studien erbracht.

Symptomatik

Nachlassendes sexuelles Verlangen (Libidoverlust) kann sowohl bei Männern als auch bei Frauen verschiedene Ursachen haben - so etwa Stress und wenig Zeit für bewusste Zweisamkeit, Sorgen und Ängste im Alltag, oder Erschöpfung und Müdigkeit. Auch Veränderungen im Hormonhaushalt können für die sexuelle Luststörung verantwortlich sein. Bei Frauen treten diese in der Regel durch hormonelle Verhütung oder in den Wechseljahren auf, bei Männern sind sie eine allgemeine Alterserscheinung aufgrund eines abfallenden Testosteronspiegels.

Die Heilpflanze Damiana wird schon seit Jahrhunderten als Aphrodisiakum bei nachlassendem sexuellem Verlangen eingesetzt. Sie ist längst pharmazeutisch etabliert und ihre Wirkung wissenschaftlich bestätigt. Damiana eignet sich für Mann und Frau gleichermaßen indem über den NO-cGMP-Signalweg eine verbesserte Durchblutung der Geschlechtsorgane ermöglicht wird und über die positive Beeinflussung GABAerger und glutaminerger Neuronen ein entspannender und ausgeglichener Zustand erreicht wird. Zudem kommt es zu einem gehemmten Testosteron-Abbau (Aromatase-Inhibition) und damit zu einer Stabilisierung des Testosteronspiegels. Aktuelle Studiendaten zeigen, dass auch weitere wichtige Faktoren wie Lubrikation (Scheidenbefeuchtung), Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Lustempfinden und Erregung durch Damiana signifikant positiv beeinflusst werden.¹

Botanik & Inhaltsstoffe

Die Pflanze gehört der Familie der Safranmalvengewächse (Turneraceae) an und ist auch unter dem Synonym *Turnera aphrodisiaca Willd.* bekannt. Die Safranmalvengewächse sind eine Unterfamilie in der Pflanzenfamilie der Passionsblumengewächse. Das Kraut enthält Flavonoide, phenolische Verbindungen (Arbutin, Maltol-Derivate, Gerbstoffe), cyanogene Glykoside, ätherisches Öl, Sesquiterpene, Triterpene (Squalen),

Xanthin-Derivate (Coffein)² und einfache Zuckerverbindungen.

Wirkmechanismus

- ✔ Der prosexuelle Effekt wird durch den NO-cGMP Pfad beeinflusst.^{3,4}
- ✔ Stabilisierung des Testosterons durch Aromatasehemmung.⁵
- ✔ Anxiolytische Wirkung^{6,7} u.a. durch Einfluss auf GABAerge und glutamaterge Neuronen im ZNS.⁸



Abb. 1: Wirkmechanismen Damiana

Pflanzliches Aphrodisiakum

Dr. Böhm® Damiana

225 mg Filmtabletten



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Vorteile

- ✔ Sehr gut verträglich, keine bekannten Wechselwirkungen
- ✔ Jahrhundertlange traditionelle Verwendung bei sexueller Unlust

Verwendungsgebiet

- ✔ Zur Luststeigerung bei nachlassendem sexuellen Verlangen von Mann und Frau bedingt durch psychische Ursachen wie Überlastung oder stressbedingte Schwächezustände

Wirkung

- ✔ Basierend auf präklinischen Studiendaten lassen sich folgende 3 Wirkmechanismen für Damiana ableiten:
 - Einfluss auf NO-cGMP Pfad^{1,2} und damit verbesserte Durchblutung der Schwellkörper von Penis & Klitoris
 - Hemmung der Aromatase und damit in Folge Stabilisierung des Testosteronspiegels³
 - Besser entspannen und loslassen können dank anxiolytischer Wirkung^{4,5}

1 Tablette enthält

225 mg Trockenextrakt aus Damianablättern, Droge-Extrakt-Verhältnis 5-7:1, Auszugsmittel 90 % Ethanol

Dosierempfehlung

Während der ersten 2-4 Wochen 3 x täglich eine Filmtablette einnehmen. Danach kann die Dosis nach Bedarf auf 2 x täglich eine Filmtablette reduziert werden. Eine durchgehende Einnahme dieses Arzneimittels bis zu 12 Wochen ist möglich.

Inhalt

60 Filmtabletten

PZN

4463205



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

¹ Hnatyszyn O, et al., Phytomedicine 2003; 10: 669–674.; ² Estrada-Reyes et al., Journal of Ethnopharmacology 2013; 146: 164–172.;

³ Zhao et al., Journal of Ethnopharmacology 2008; 120: 387–393.; ⁴ Kumar S et al., Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2005; 2: 117–119.;






⁵ Kumar und Sharma, Pharmaceutical Biology 2006; 44: 84–90.

Pflanzliche Ballaststoff-Kombination: Natürliche Unterstützung bei Obstipation und hartem Stuhl

Ballaststoffe wurden lange Zeit in ihrer Bedeutung als Nahrungsbestandteil unterschätzt. Mittlerweile weiß man um ihre Wichtigkeit für eine ausgewogene Ernährung. Die ausreichende Zufuhr fördert eine regelmäßige Darmtätigkeit, wodurch Obstipation und Begleitbeschwerden wie harter Stuhl, Schmerzen beim Toilettengang und Blähungen reduziert werden können.

Unterschiedliche Wirkmechanismen

Unter den Begriff „Ballaststoff“ fallen verschiedenste pflanzliche Inhaltsstoffe mit unterschiedlichen Wirkprinzipien. Gerade Ballaststoffmischungen zeichnen sich durch mehrere Wirkmechanismen (Anregung der Darmperistaltik, natürlicher Quelleffekt und präbiotische Wirkung) aus. Die gemeinsame Aufnahme von verschiedenen Ballaststoffgruppen wirkt sich studienbelegt signifikant positiv auf die Verdauung aus und fördert ein gesundes Darmmikrobiom.

<p>Schleimstoffe haben sehr gute Quelleffekte und verbessern die Stuhlkonsistenz</p> <p>Enthalten sind sie etwa im Indischen Flohsamen</p> 	<p>Lösliche Ballaststoffe bilden viskose Gele und verleihen dem Stuhl mehr Gleitfähigkeit</p> <p>Enthalten sind sie etwa als Pektin in Äpfeln</p> 	<p>Fermentative Ballaststoffe wie Fructooligosaccharide und Inulin wirken präbiotisch</p> <p>Yacón Wurzeln enthalten 75 % Fructooligosaccharide und Inulin</p> 	<p>Faserstoffe sind unlösliche Ballaststoffe. Sie können große Mengen Wasser binden und erhöhen das Stuhlvolumen</p> <p>Gerstengras enthält unlösliches Lignin</p> 	<p>Sorbitol (Sorbit) hat die Fähigkeit Wasser anzuziehen – osmotische Effekte</p> <p>Kernobst wie z.B. Pflaumen enthalten Sorbitol</p> 
---	--	---	--	---

Klinische Studien

Die Anwendung von Flohsamenschalen (5 g bis 7 g täglich) führte in placebo-kontrollierten Studien zu

- ✓ einer Erhöhung der Stuhlmasse
- ✓ einer Verbesserung der Stuhlkonsistenz.

Durch das gute Quellvermögen und die enthaltenen Schleimpolysaccharide konnte ein regelmäßiger Stuhlgang wieder hergestellt werden.^{2,3} Weiters zeigte die Einnahme von getrockneten Pflaumen in einer klinischen Studie an 40 Probanden signifikante Verbesserungen von Obstipationssymptomen.⁴

In einer Metaanalyse, die sieben randomisierte, placebo-kontrollierte Studien mit über 280 Patienten mit chronischer idiopathischer Obstipation einschloss, zeigten 77 % der Patienten einen signifikanten Behandlungserfolg durch die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr.

Im direkten Vergleich zu Placebo konnten durch die Ballaststoff-Einnahme signifikante Verbesserungen sowohl in der Stuhlkonsistenz als auch in der Stuhlentleerungshäufigkeit erzielt werden (Abb. 1). Gerade Ballaststoffmischungen zeigten besonders gute Ergebnisse.¹

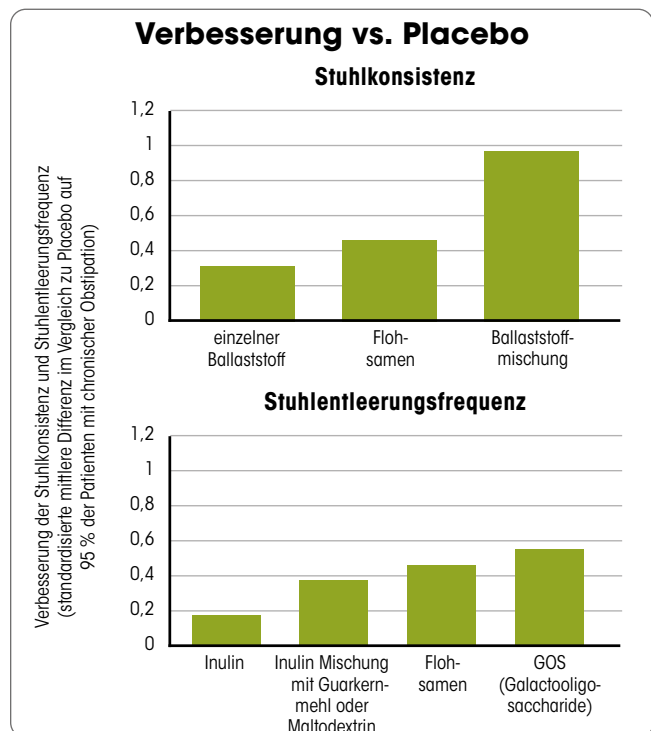


Abb. 1: Ballaststoffe erhöhten die Stuhlfrequenz signifikant (SMD, standardisierte mittlere Differenz = 0,39; 95% CI 0,03-0,76; P = 0,03) und die Konsistenz des Stuhls wurde weicher (SMD = 0,35; 95% CI 0,04-0,65; P = 0,02) im Vergleich zu Placebo.

Pflanzliche Lösung bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv
Trinkpulver



Vorteile

- ✔ Innovative 5-fach-Kombination mit pflanzlichen Ballaststoffen aus
 - Flohsamenschalen
 - Gerstengras
 - Pflaume
 - Apfel
 - Yaconwurzel
- ✔ Plus wohltuendem Kümmel
- ✔ Kein Gewöhnungseffekt – für die Langzeiteinnahme geeignet
- ✔ Praktische Sachetform: bereits vordosiert und ideal vor Feuchtigkeit geschützt.
- ✔ Frei von Kalorien

Verwendungsgebiet

- ✔ Anregung der Darmtätigkeit bei Obstipation (Verstopfung), unregelmäßigem Stuhlgang und hartem Stuhl

Wirkung

- ✔ Verbesserung der Stuhlkonsistenz und leichtere Darmentleerung dank Quelleffekt speziell gemahlener Flohsamen
- ✔ Anregung der Darmmotilität dank erhöhtem Stuhlvolumen
- ✔ Osmotische Effekte von (unterstützendem) Magnesiumsulfat
- ✔ Förderung eines gesunden Darmmikrobioms durch präbiotische Wirkung

Nahrungsergänzungsmittel

1 Säckchen enthält

(NRV*)

2000 mg	Flohsamenschalenpulver	
200 mg	Gerstengraspulver	
200 mg	Pflaumenpulver	
200 mg	Yaconwurzelpulver	
400 mg	Apfelpektin	
2110 mg	entspr. Gesamtballaststoffe	
300 mg	Kümmel-Extrakt	
929 mg	Magnesiumsulfat	
188 mg	entspr. Magnesium	(50 %)
75 µg	Biotin	(150 %)

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %.

Dosierung und Verwendung:

Bei Bedarf morgens und abends je 1 Sack in ein Glas geben und in 0,25 l Wasser (oder Fruchtsaft) auflösen. Aufgrund des starken Quelleffekts unmittelbar nach dem Lösen trinken. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

20 Säckchen

PZN

5787795



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine.
Glutenfrei.



Baldrian, Passionsblume & Melisse: Die pflanzliche Hilfe bei Schlafstörungen

Etwa 20-25 % der Erwachsenen leiden an Schlafstörungen, oft mit daraus resultierender Müdigkeit am Tag. Der fehlende Erholungseffekt führt zu Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit. Darüber hinaus werden bestimmte körperliche Krankheitsbilder und Stoffwechselstörungen begünstigt. Besonders folgende drei Pflanzen haben sich bei Schlafstörungen bewährt:

Baldrian verbessert die Schlaffiefe

Baldrian (*Valeriana officinalis* L.) zählt zu den wohl am meisten verwendeten pflanzlichen Sedativa und gilt als anerkanntes Phytotherapeutikum für die Langzeittherapie von Ein- und Durchschlafstörungen. Schon in geringen Konzentrationen modulieren Valerensäure (eine Sesquiterpensäure) und Valerenol den GABA-Rezeptor.

Passionsblume beruhigt rasch bei Stress & Überlastung

Die Passionsblume (*Passiflora incarnata* L.) verfügt über beruhigende und anxiolytische Wirkungen, die mit einer Verminderung der Stressreaktion einhergehen. Es besteht eine Affinität sowohl zu den GABA_A- als auch den GABA_B-Rezeptoren sowie eine Beeinflussung der GABA-Aufnahme in die Synapsen. Inhaltsstoffe der Passionsblume binden am selben Rezeptor wie das körpereigene GABA (Gamma (γ)-Aminobuttersäure), jedoch findet keine Interaktion mit der Bindungsstelle für Benzodiazepine statt.¹ Daher löst die Passionsblume keine Gewöhnungs- oder Abhängigkeitseffekte aus.

Melisse beruhigt und entkrampft

Die Melisse (*Melissa officinalis* L.) zählt zu den ältesten bekannten Heilpflanzen. Sie wirkt zugleich entspannend und harmonisierend sowie entkrampfend. Zu den Inhaltsstoffen gehören ätherisches Öl (*Melissae aetheroleum*), Labiatengerbstoffe (Rosmarinsäure), Flavonoide, Bitterstoffe und Triterpensäuren.

Studie: Schlafqualität

In einer offenen multizentrischen Studie wurden 11.168 Patienten (Alter: 51 ± 18 Jahre) für zehn Tage mit einem Trockenextrakt aus Baldrianwurzel behandelt.²

Ergebnisse:

Gebessert wurden die Probleme bei

- ✔ 72 % der Patienten mit Einschlafstörungen
- ✔ 76 % der Fälle mit Durchschlafstörungen
- ✔ 72 % der Patienten mit Unruhe
- ✔ Die Besserung trat bereits zwischen 1 und 2 Tagen auf.

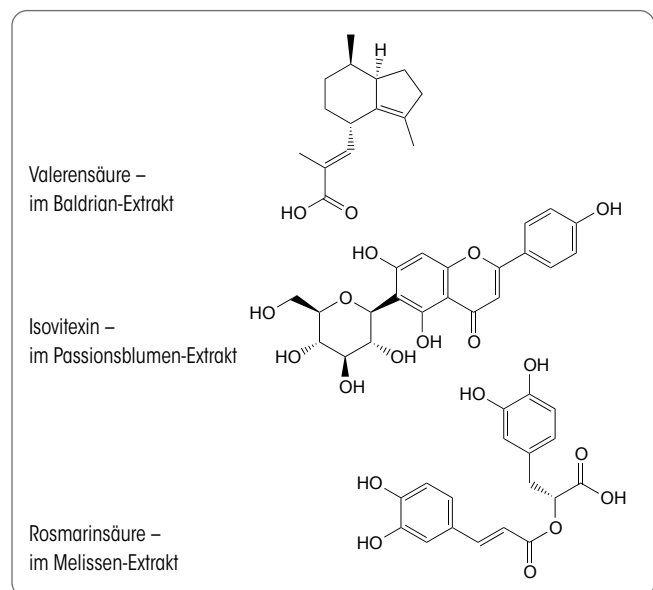


Abb. 1: Analytische Marker

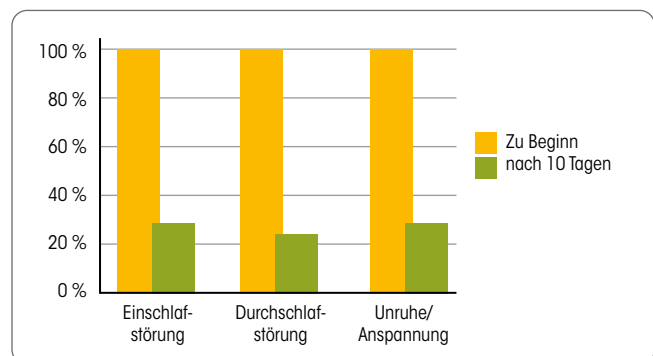


Abb. 2: **Verbesserte Schlafqualität** durch einen Baldrianwurzelextrakt¹

¹ Appel K et al. Modulation of the gamma-aminobutyric acid (GABA) system by *Passiflora incarnata* L. *Phytother Res* 2011; 25 (6): 838–43.

² Schmidt-Voigt J (1986). Die Behandlung nervöser Schlafstörungen und innerer Unruhe mit einem rein pflanzlichen Sedativum. *Therapiewoche* 36:663-667.

Pflanzliche Kombination für guten Schlaf

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf

Dragees mit Baldrian, Passionsblume und Melisse



Vorteile

- ✔ Einzigartige 3-fach Kombination aus Baldrian, Passionsblume, Melisse
- ✔ Verbessert die Schlafqualität
- ✔ Fördert die Schlafbereitschaft und -tiefe
- ✔ Hoch dosiert und sehr gut verträglich
- ✔ Ohne Hangover-Effekt und Abhängigkeitsrisiko

Verwendungsgebiete

- ✔ Bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen

Wirkung

- ✔ Schlaffördernd (durch Baldrian)
- ✔ Stresslösend (durch Passionsblume)
- ✔ Entspannend und beruhigend (durch Melisse)

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

1 Dragee enthält

125,0 mg	Trockenextrakt aus Baldrianwurzel Droge-Extrakt-Verhältnis 3-6 : 1 Auszugsmittel: 70 % Ethanol
80,0 mg	Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut Droge-Extrakt-Verhältnis 5-7 : 1 Auszugsmittel: 50 % Ethanol
112,5 mg	Trockenextrakt aus Melissenblättern Droge-Extrakt-Verhältnis 4-6 : 1 Auszugsmittel: 30 % Methanol

Dosierempfehlung

Erwachsene und Jugendliche über 12 Jahre: 2 Dragees eine ½ bis 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Falls notwendig, zusätzlich 2 Dragees bereits früher im Verlauf des Abends einnehmen.

Inhalt

60 Dragees

PZN

4203272

Reg.Nr.

HERB-00054



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

Xanthohumol, Melatonin & Baldrian: Für einen erholsamen Schlaf

Mittlerweile leidet bereits jeder Dritte Österreicher an einer Form von Schlafstörung. Dies sind sowohl Schwierigkeiten beim Einschlafen als auch beim Durchschlafen. Die Resultate sind eine fehlende Erholung in der Nacht, sowie eine Störung der Regenerationsprozesse des Körpers. Daraus können Folgekomplikationen wie zum Beispiel verminderte Konzentrationsfähigkeit oder ein geschwächtes Immunsystem resultieren.

Xanthohumol für das Ein- und Durchschlafen

Bei Xanthohumol handelt es sich um einen sekundären Pflanzenstoff aus dem Hopfen (*Humulus lupulus*), dieser wird der Gruppe der Flavonoide zugeordnet. Xanthohumol ist für den bitteren Geschmack von Hopfen mitverantwortlich und zeigt beruhigende Eigenschaften. Diese Eigenschaften sind auf eine Bindung am GABA_A-Rezeptor zurück zu führen.^{1,2} Eine Studie mit Personen im Bereitschaftsdienst (n=17) zeigte, dass durch Hopfen eine bessere Schlafqualität erreicht wurde. Über die Dauer von 14 Tagen wurde 0,33 l eines alkoholfreien Biers abends getrunken. Die Einschlafzeit verkürzte sich durch den Hopfen im Bier um 43 % (von 21 Minuten auf 12 Minuten). Zudem schliefen die Testpersonen ruhiger und die nächtlichen Aktivitätsimpulse waren gegenüber der Kontrollgruppe um 27 % geringer.³

Melatonin als körpereigenes Schlafhormon

Die körpereigene Produktion von Melatonin wird aufgrund natürlicher Prozesse im Alter geringer, oder kann beispielsweise durch Schichtarbeit oder Flugreisen durcheinander gebracht werden. Daher wird Melatonin kurzzeitig bei Schlafproblemen eingesetzt. Eine Meta-Analyse von 14 Studien zeigte einen deutlichen Vorteil von Melatonin gegenüber Placebo. Im Durchschnitt konnte die Einschlafzeit um 11,7 Minuten verringert werden.⁴

Baldrian für eine gute Schlafqualität

In einer randomisierten, doppelblinden, kontrollierten Studie mit postmenopausalen Frauen (n = 100, 50-60 Jahre), erhielt die Testgruppe 530 mg Baldrian-Extrakt 4 Wochen lang. Der Pittsburgh Schlafqualitätsindex verbesserte sich von 9,8 auf 6,02. Dies entspricht einer Verbesserung der Schlafqualität von rund 39 %.⁵

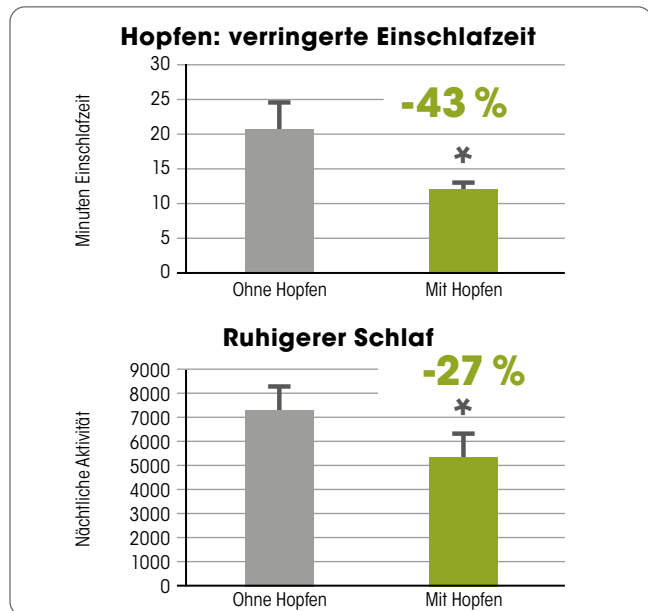


Abb. 1: Verringerte Einschlafzeit und ruhigerer Schlaf durch Hopfen³

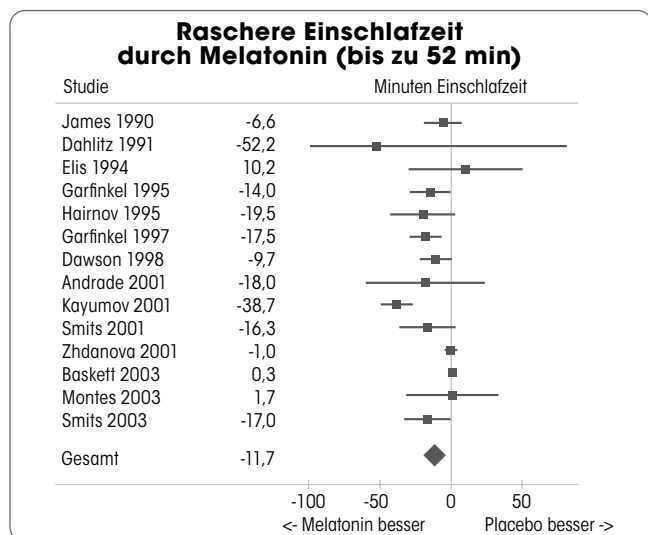


Abb. 2: Raschere Einschlafzeit durch Melatonin⁴

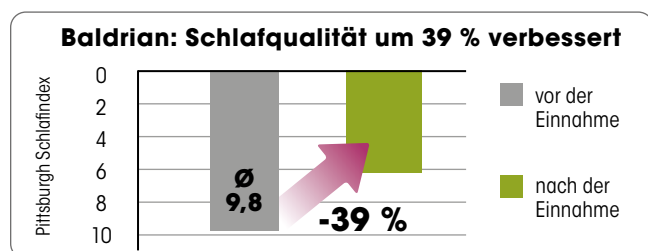


Abb. 3: Schlafprobleme nehmen durch Einnahme von Baldrian ab (niedrigerer Wert ist besser)⁵

¹ ESCOP Monographs 2nd Edition. Lupuli Flos. S. 306. Thieme 2003

² Zanoli P et al. Pharmacognostic and pharmacological profile of *Humulus lupulus* L. *J Ethnopharmacol.* 2008 Mar 28;116(3):383-96.

³ Franco L et al. The sedative effect of non-alcoholic beer in healthy female nurses. *PLoS One.* 2012;7(7):e37290. doi: 10.1371/journal.pone.0037290.

⁴ Buscemi N et al. The efficacy and safety of exogenous melatonin for primary sleep disorders. A meta-analysis. *J Gen Intern Med.* 2005 Dec;20(12):1151-8.

⁵ Tavoni S et al. Effect of valerian on sleep quality in postmenopausal women: a randomized placebo-controlled clinical trial. *Menopause.* 2011 Sep;18(9):951-5.

Rasch einschlafen und endlich wieder durchschlafen

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut

Dragees & Spray mit Melatonin



Vorteile

- ✓ Auf Xanthohumol standardisierter Hopfen-Extrakt – ohne östrogene Wirkung – mit beruhigenden und entspannenden Eigenschaften
- ✓ Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit

Dragees

- ✓ Standardisierter Baldrian-Extrakt mit positivem Effekt auf die Durchschlafzeit

Spray

- ✓ Einfache Anwendung – speziell bei nächtlichem Aufwachen
- ✓ In pflanzlichem Öl gelöst für eine rasche Aufnahme über die Mundschleimhaut
- ✓ Rasch eintretende Wirkung
- ✓ Ohne Zucker, Süßungsmittel & Konservierungsstoffe

Verwendungsgebiete

Dragees & Spray

- ✓ Akute Ein- und Durchschlafprobleme

Spray

- ✓ Bei Bedarf auch nachts geeignet z.B. bei nächtlichem Aufwachen

Wirkung

- ✓ Xanthohumol aus Hopfen entspannt und beruhigt
- ✓ Melatonin (1 mg) verkürzt die Einschlafzeit

Dragees

- ✓ Baldrian trägt für entspanntes Durchschlafen bei

Nahrungsergänzungsmittel

1 Dragee enthält

125 µg	Xanthohumol (mind.)
≈ 250 mg	Hopfen-Extrakt
1 mg	Melatonin
250 mg	Baldrianwurzel-Extrakt

2 Sprühstöße enthalten

125 µg	Xanthohumol
1 mg	Melatonin

Dosierung und Verwendung:

Dragees:

Täglich kurz vor dem Schlafengehen (ca. 30 Minuten) jeweils 1 Dragee mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Spray:

Täglich kurz vor dem Schlafengehen 2 Sprühstöße (= 1 mg Melatonin) unter die Zunge sprühen.

Aufgrund des enthaltenen Melatonins soll die durchgehende Einnahme auf maximal 3 Monate beschränkt werden. Danach wird empfohlen auf ein rein pflanzliches Präparat umzusteigen.

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

30 Dragees
17,5 ml

PZN

4995623
5630131



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine und Süßungsmittel. Glutenfrei.



Vegan

Curcuma-Extrakt mit Lecithin

Merkfähigkeit und Erinnerung

Ein Leben lang geistig fit zu bleiben ist der Wunsch von uns allen. Doch schon ab einem Alter von ca. 30 Jahren beginnt die geistige Leistungsfähigkeit abzunehmen. Durch eine verminderte Durchblutung des Gehirns, einen natürlichen Untergang der Nervenzellen und auch durch schädliche Ablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques) im Gehirn wird in etwa ab 50 die Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit spürbar. Das Gehirn kann dadurch im Alter Informationen nur noch langsam speichern und abrufen.

Curcuma

Curcumin wird aus der Gelbwurzel (*Curcuma longa*) gewonnen. Als Anwendungsgebiet werden leichte Verdauungsbeschwerden angegeben. Durch neue Studien hat sich für Curcuma jedoch ein neues Anwendungsgebiet zur Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit eröffnet.

Bioverfügbarkeit

Curcumin wird wegen seiner stark lipophilen Eigenschaften nur in geringem Umfang vom Körper resorbiert. Daher ist eine technologische Verbesserung für die Aufnahme notwendig (Abb. 1). Durch den Speziellen Longvida®-Extrakt kommt es nach 8 Stunden zu einer 285-mal besseren Bioverfügbarkeit gegenüber freiem Curcumin ($AUC_{\text{normalized}}$) und nach 2 Stunden zu 67-mal höherer max. Plasmakonzentration (C_{max}) (Abb. 2).¹

Verbesserte Gedächtnisleistung

In einer randomisierten, doppelblinden placebokontrollierten Studie mit 60 gesunden älteren Personen (60-85 Jahre) wurden täglich 400 mg Longvida® Curcumin-Extrakt in Kapseln verabreicht. Bereits nach einer Stunde zeigte Longvida® gegenüber Placebo einen Akuteffekt bei der Durchführung von Rechenaufgaben, der sich nach 4 Wochen noch verstärkt hatte (Abb. 3).²

Dauerhafter Beitrag zur gesunden Gehirnalterung

Das Peptid Beta-Amyloid kann im Gehirn schädliche Ablagerungen (Plaques) bilden. Diese Ablagerungen stören die Kommunikation in und zwischen den Nervenzellen. Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie ergab: Bei gesunden Personen im mittleren Alter (40-60 Jahre) kam es **bereits nach 4 Wochen** bei einer Dosis von 400 mg Longvida® pro Tag zu einer **8%-igen Reduktion des Beta-Amyloidspiegels im Blut**.³

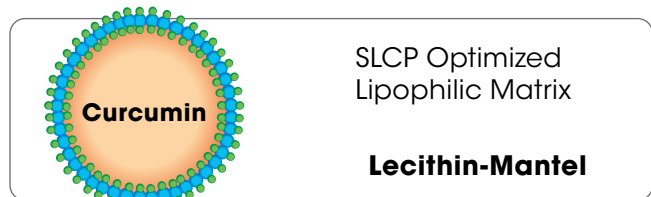


Abb. 1: Einzigartige SLCPTM – Technologie (US, EU Patent): Curcumin mit natürlichem Lecithin ummantelt. SLCP = Solid Liquid Curcumin Particle

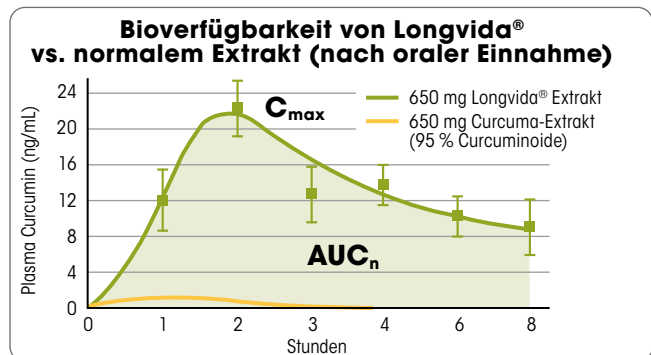


Abb. 2: Eine Studie, die mit Longvida® an gesunden Erwachsenen durchgeführt wurde, belegt die gute Bioverfügbarkeit bezogen auf den tatsächlichen Gehalt an Curcumin.¹

C_{max} = 65-mal höhere Plasmakonzentration nach 2 h
 AUC_{n} (normalized) = Area under the curve
 (285 mal bessere Bioverfügbarkeit nach 8 h)

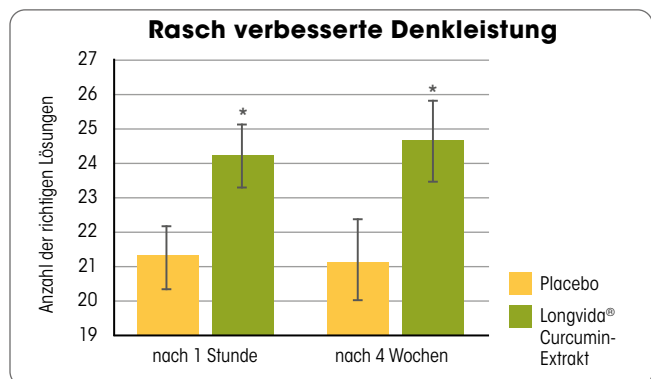


Abb. 3: Verbesserte Denkleistung²

¹ modifiziert nach Gota VS et al. Safety and pharmacokinetics of a solid lipid curcumin particle formulation in osteosarcoma patients and healthy volunteers. J Agric Food Chem. 2010 Feb 24;58(4):2095-9.
² Cox KH et al. Investigation of the effects of solid lipid curcumin on cognition and mood in a healthy older population. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.
³ DiSilvestro RA. Diverse effects of a low dose supplement of lipidated curcumin in healthy middle aged people. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

Bei Vergesslichkeit

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv

Kapseln



Vorteile

- ✔ Spezieller Nährstoffkomplex mit einem patentierten Curcuma-Extrakt (Longvida®)
 - Mit 285-mal besserer Bioverfügbarkeit als normales Curcumin (Plasmakonzentration nach 8 Stunden)
 - Sehr gute Verträglichkeit durch natürlichen Lecithin-Mantel
- ✔ Zusätzliche Nährstoffe für das Gehirn: Lecithin-Komplex, Pantothersäure, Zink, B1, B6

Verwendungsgebiet

- ✔ Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit, zum Erhalt der Merkfähigkeit und Erinnerung

Wirkung

- ✔ Zur normalen geistigen Leistung und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung (Pantothersäure)
- ✔ Für die kognitive Funktion (Merk- und Lernfähigkeit, logisches Denken, Erinnerung) und Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (Zink)
- ✔ Für eine normale psychische Funktion (Thiamin und Vitamin B6)

Nahrungsergänzungsmittel

1 Kapsel enthält

	(NRV*)
400 mg Curcuma-Extrakt (Longvida®)	
± 92 mg Curcuminoiden	
± 50 mg Lecithin	
15 mg Phosphatidylserin	
18 mg Pantothersäure	300 %
2,2 mg Thiamin (B1)	200 %
2,8 mg Vitamin B6	200 %
10 mg Zink	100 %

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %.

Dosierung und Verwendung:

1 x täglich eine Kapsel unzerkaut mit etwas Flüssigkeit nach oder zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Eine Verwendung über einen längeren Zeitraum ist möglich. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

30 Kapseln

60 Kapseln

PZN

4997881

5564948



Frei von Lactose, Hefe und Schweinegelatine.
Glutenfrei.

Die Ginseng-Wurzel: Für körperliche und geistige Vitalität

Im alten China galt Ginseng als Krönung der Gesundheit und war deshalb nur Kaisern vorbehalten. Der Legende nach entdeckte der sagenhafte chinesische Kaiser Shen Nung die wunderbare Ginsengwurzel. Er gilt als der Vater der Landwirtschaft und Begründer der pflanzlichen Therapie. Das erste Arzneibuch Chinas soll auf ihn zurückgehen.

Herkunft und Qualität

Als Ginseng höchster Qualität gilt der Weiße Ginseng mit der wissenschaftlichen Bezeichnung *Panax ginseng* C. A. Meyer, so benannt nach dem Botaniker Carl Anton Meyer. Die für den Anbau ideale Bodenqualität und das geeignete Klima finden sich im Norden Chinas und in Korea.

In diesen traditionellen asiatischen Anbaugebieten weisen die Ginsengwurzeln seit jeher die höchsten Wirkstoffkonzentrationen auf. Von der Aufzucht bis zur Ernte vergehen mehrere Jahre.

Zusammensetzung

Die Hauptwirkstoffe des Ginseng sind mit 0,8-6 % glykosidierte Triterpensaponine, die Ginsenoside (Abb. 1).¹ Diese wertvollen Stoffe bilden sich in der Wurzel der Ginseng-Pflanze. Sie sind aber nicht die einzigen aktiven Substanzen.

Vielmehr ist der ganze Extrakt der Wurzel als Wirkstoff zu betrachten. Beim Weißen Ginseng werden die Wurzeln in der Sonne getrocknet, wodurch die Ursprünglichkeit der Pflanze und somit auch die der Wirkstoffe bewahrt bleibt.

Hingegen wird der Rote Ginseng zum Zweck der Konservierung mit Wasserdampf und Schwefelwasserstoff künstlich behandelt. Dadurch kommt es zu einer Veränderung der Inhaltsstoffe und Rotfärbung der Wurzel.

Wirkung

Die Inhaltsstoffe der hochwertigen Weißen Ginsengwurzel stärken körperliche und geistige Aktivität. Ginseng als natürliche Kraftquelle führt zu einer raschen Erholung sowie neuer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Zudem zeigt Ginseng adaptogene Eigenschaften und sorgt insbesondere in Zeiten starker Belastung mit Stress, Müdigkeit, Abgespanntheit oder Lustlosigkeit für eine ausgleichende Wirkung.¹

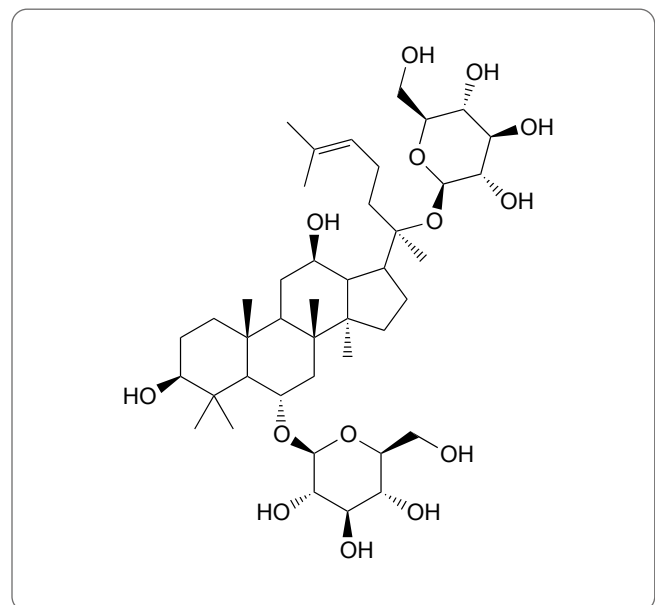


Abb. 1: Das Ginsenosid Rg¹

¹ Siegfried Bäumler. Heilpflanzen Praxis heute. Portraits, Rezepturen, Anwendungen. Elsevier 2007.

Geistige Frische

Dr. Böhm® Ginseng plus Tabletten



Vorteile

- ✔ Hochwertiger mehrjähriger Weißer Ginseng
- ✔ Standardisiert auf einen hohen Gehalt an bioaktiven Ginsenosiden
- ✔ Mit Magnesium, nat. Vitamin E und Vitamin D3
- ✔ Plus Koffein und Taurin

Verwendungsgebiete

- ✔ Für Konzentration und Vitalität
- ✔ Bei geistiger und körperlicher Müdigkeit

Wirkung

- ✔ Aktiviert Körper und Geist (Ginseng)
- ✔ Für die Antriebskraft und geistige Frische (Ginseng)
- ✔ Trägt zur Vitalität bei (Ginseng)
- ✔ Magnesium trägt unter anderen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur gesunden Muskel- und Nervenfunktion bei
- ✔ Vitamin D für die Immunabwehr und den Knochenstoffwechsel
- ✔ Pflanzliches Vitamin E zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- ✔ Reines Koffein (*Coffeinum purum*) enthält keine Röststoffe und ist daher besonders magenschonend
- ✔ Taurin als wichtiger Bestandteil des menschlichen Stoffwechsels

Nahrungsergänzungsmittel

1 Tablette enthält

		(NRV*)
100 mg	Ginseng-Extrakt standardisiert aus der Weißen Ginsengwurzel <i>Panax ginseng</i> C. A. Meyer	
250 mg	Magnesium	(67 %)
5 µg	Vitamin D3 $\hat{=}$ 200 IE	(100 %)
20 mg	nat. Vitamin E $\hat{=}$ 30 IE	(167 %)
80 mg	Koffein	
50 mg	Taurin	

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

Täglich 1 Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit morgens oder mittags, am besten nach einer Mahlzeit, einnehmen.

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.

Inhalt

30 Tabletten

PZN

2159710



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

Pflanzenkraft für das Immunsystem

Erkältungssymptome wie Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit und Husten nehmen besonders im Herbst und Winter wieder deutlich zu. Seit jeher spielen auch in diesem Anwendungsgebiet Heilpflanzen eine große Rolle. Um die Abwehr und das körpereigene Immunsystem zu unterstützen gibt es traditionell viele verschiedene Pflanzen, die eingesetzt werden können. Bedeutende Vertreter werden im Portrait etwas näher dargestellt.

Holunder (*Sambucus nigra*)

Schulmedizinisch wird Holunder bei fieberhaften Erkältungen sowie bei Schnupfen oder Husten angewendet. Die Inhaltsstoffe der Holunderbeeren zeigen antioxidative wie auch antivirale Eigenschaften.¹ Aus Studiendaten geht hervor, dass Holunder unterschiedliche Erreger am Andocken an menschlichen Zellen hindert, sowie deren Replikation unterdrücken kann.²⁻⁵ Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass die Dauer einer Erkältung reduziert werden kann.⁶⁻⁸

Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*)

In der Schulmedizin wird Echinacea, oder auch roter Sonnenhut genannt, bei wiederkehrenden Atemwegs-Infekten eingesetzt. Die Inhaltsstoffe von Echinacea zeigen immunmodulierende Eigenschaften, so kann die zelluläre wie auch die humorale Immunantwort beeinflusst werden. Wobei besonders die Phagozytoseleistung, wie auch die T-Zellproduktion angeregt werden. Es scheint insgesamt zu einer verkürzten Dauer von Erkältungen zu kommen.^{1,9} Außerdem zeigt Echinacea antivirale Eigenschaften.^{10,11}

Sternanis (*Illicium verum*)

Verwendet werden die Früchte von Sternanis, deren Inhaltsstoffe zeigen antibakterielle sowie expektorierende Eigenschaften. So wird Sternanis schulmedizinisch bei Katarrhen der Atemwege und Husten eingesetzt.¹

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) und Vitamin C

Sanddornfrüchte sind reich an Vitamin C und Carotinoiden wie β - und γ -Carotin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin. So zeigen diese antibakterielle und antioxidative Eigenschaften und werden zur Vorbeugung von Erkältungen eingesetzt.¹

Melisse (*Melissa officinalis*)

Eingesetzt werden die Blätter der Melisse. Die Inhaltsstoffe zeichnen sich neben beruhigenden und krampflösenden Effekten auch durch antivirale Eigenschaften aus.¹ Besonderen Einfluss scheint die Melisse bei Herpes-simplex zu haben, so verhindern Extrakte das Eindringen in die menschliche Zelle.¹² Weitere Einsatzgebiete sind Schlafprobleme und funktionelle Magen-Darm Beschwerden.¹



Holunder
(*Sambucus nigra*)

Roter Sonnenhut
(*Echinacea purpurea*)

Sternanis
(*Illicium verum*)

Melisse
(*Melissa officinalis*)

Sanddorn
(*Hippophae rhamnoides*)

Für die Abwehrkräfte

Dr. Böhm® Immun Elixier

Trinkpulver



Vorteile

- ✔ Einzigartige Kombination pflanzlicher Inhaltsstoffe
 - Holunder, Sanddorn, Echinacea, Sternanis und Melisse
- ✔ Kombiniert mit Vitaminen und Mineralstoffen für ein funktionierendes Immunsystem
 - Vitamin D, C, Zink und Selen
- ✔ Zusätzlich enthalten ist die Aminosäure Lysin
- ✔ Trinkpulver zum Auflösen
- ✔ Nur 1x tägliche Einnahme

Verwendungsgebiet

- ✔ Zur Unterstützung der Abwehrkräfte vor oder während der Erkältungssaison.

Wirkung

- ✔ Unterstützung des Immunsystems durch Holunder, Sanddorn, Echinacea und Sternanis
- ✔ Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, D, Zink und Selen für ein funktionierendes Immunsystem
- ✔ Zell-Schutz: Zink, Selen und Vitamin C schützen die Zellen vor oxidativem Stress
- ✔ Magnesium leistet einen wertvollen Beitrag bei Müdigkeit und Erschöpfung
- ✔ Das besondere Plus: die Aminosäure L-Lysin

Nahrungsergänzungsmittel

1 Säckchen enthält

(NRV*)

300 mg	Holunderbeeren-Saftpulver	
200 mg	Sanddornfrucht-Saftpulver	
200 mg	Echinacea-Frischpflanzensaftpulver	
100 mg	Melissenblatt-Extrakt	
125 mg	Sternanis-Extrakt	
500 mg	entspr. Sternanis	
500 mg	Lysin	
55 µg	Selen	(100 %)
15 mg	Zink	(150 %)
20 µg	Vitamin D	(400 %)
	entsprechend (800 IE)	
500 mg	Vitamin C	(625 %)
100 mg	Magnesium	(27 %)

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

Täglich 1 Säckchen in kaltem oder heißem Wasser (0,2-0,5 l) auflösen. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Zur Eigenaktivierung des Immunsystems wird nach etwa 2 Monaten eine Einnahmepause von 2 Wochen empfohlen.

Inhalt

30 Säckchen

PZN

5377011



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

Kapland-Pelargonie: Gegen Erkältungskrankheiten

Bei Erkältungskrankheiten einhergehend mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit wird die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides/reniforme*) arzneilich angewendet. Ursprünglich kommt diese Pflanze aus den küstennahen Regionen Südafrikas, wo sie traditionell bei Lungenerkrankungen, wie auch bei Tuberkulose angewendet wurde. Die Kapland-Pelargonie besticht durch ihre antivirale und immunmodulierende Wirkung, aber auch antibakterielle Effekte konnten in vitro nachgewiesen werden.

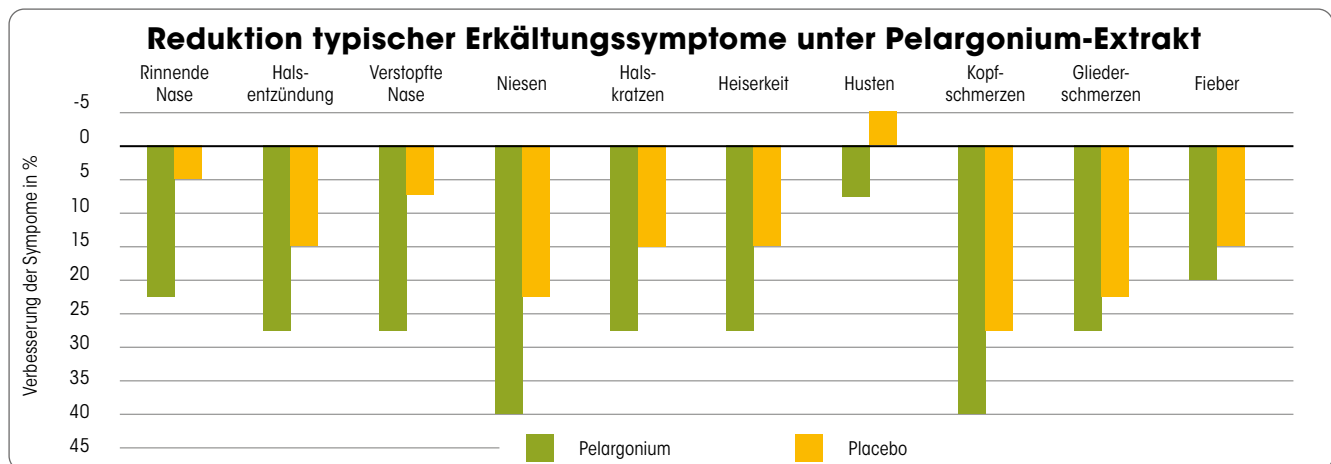


Abb. 1: Verbesserung der Erkältungssymptome von Tag 1 bis Tag 5 unter einem ethanolischen *Pelargonium sidoides* Extrakt ($p < 0.0001$).¹

Wirkung bei Erkältungen

103 Patienten, die unter Erkältungssymptomen litten, erhielten 3 x täglich 30 Tropfen eines ethanolischen Extrakts von *Pelargonium sidoides*^a oder Placebo. In der Verumgruppe haben sich zum einen die Symptome, gemessen am Cold intensity Score (CIS), signifikant gebessert (Abb. 1). Zum anderen konnte die Dauer der Krankheit (gemessen an Krankenstandtagen) um 1,3 Tage verkürzt werden.¹

406 Patienten mit Bronchitis erhielten für 7 Tage dreimal täglich einen Pelargonium-Extrakt in 3 verschiedenen Dosierungen (10, 20 oder 30 mg, als Tablette) oder ein Placebo. Gemessen am Bronchitis-Specific-Symptom Score (BSS) konnte man ab dem 3. Tag eine signifikante Symptomverbesserung gegenüber Placebo feststellen (Abb. 2). Auch hier wurde eine Reduktion der Krankenstandtage aufgezeichnet.²

Wirkung auf das Immunsystem

Nach einer 28-tägigen Gabe von 30 Tropfen eines Pelargonium-Extraktes^a oder Placebo, nahmen Sportler an einem hochintensiven Marathonlauf teil. 48 Stunden danach wurden die IgA-Werte gemessen. Die Probanden aus der Pelargonium-Gruppe zeigten deutlich höhere IgA-Werte (Abb. 3).³

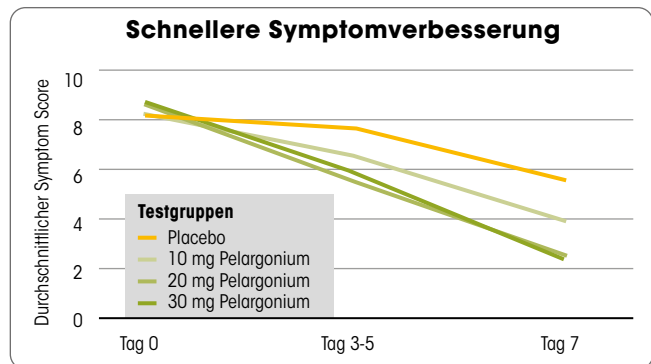


Abb. 2: Reduktion des Bronchitis-spezifischen-Symptom-Scores ($p < 0.0001$).²

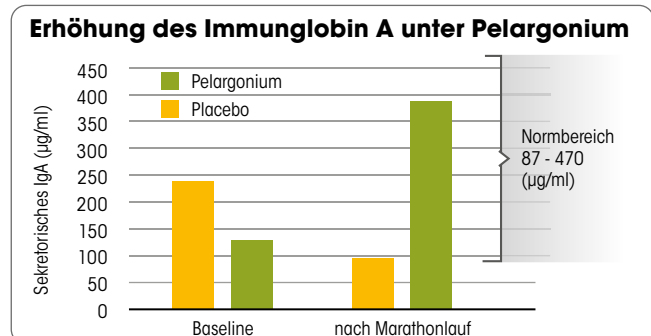


Abb. 3: Die 28-tägige Einnahme eines Pelargonium-Extraktes^a erhöhte die sekretorischen IgA-Level bei Sportlern nach einem Marathon gegenüber Placebo ($p < 0.001$).³ Referenzwerte von IgA liegen zwischen 87 und 470 µg/ml.⁴

^aPelargonium sidoides Wurzel (1:8-10), Ethanol 11 % (m/m), EPs® 7630; ¹Lizogub VG, et al. Efficacy of a pelargonium sidoides preparation in patients with the common cold. A randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. Explore (New York, N.Y.) 2007; 3; ²Matthys H, et al. Efficacy and tolerability of EPs 7630 tablets in patients with acute bronchitis. A randomised, double-blind, placebo-controlled dose-finding study with a herbal drug preparation from Pelargonium sidoides. Current medical research and opinion 2010; 26: 1413-1422; ³Una LA, et al. Immune responses induced by Pelargonium sidoides extract in serum and nasal mucosa of athletes after exhaustive exercise. Modulation of secretory IgA, IL-6 and IL-15. Phytomedicine 2011; 18: 303-308; ⁴Dr. med. Andreas Gerritzen. Medizinisches Labor Bremen. [https://www.milhb.de/analysen/komfortsuche/details/?tx_milhbassays_pi5\[controller\]=Assay&tx_milhbassays_pi5\[assay\]=1380&tx_milhbassays_pi5\[action\]=show&hash=b446521da17291df13e7e52b1958547d](https://www.milhb.de/analysen/komfortsuche/details/?tx_milhbassays_pi5[controller]=Assay&tx_milhbassays_pi5[assay]=1380&tx_milhbassays_pi5[action]=show&hash=b446521da17291df13e7e52b1958547d), Zugriff: 4.11.2020;

Bei akuten grippalen Infekten

Dr. Böhm® Infekt grippal

Pelargonium 20 mg Filmtabletten



Vorteile

- ✔ Erste Hilfe bei akuten grippalen Infekten
- ✔ Bei Symptomen wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit
- ✔ Zur Anwendung ab 6 Jahren geeignet

Verwendungsgebiet

- ✔ Bei ersten Anzeichen von akuten grippalen Infekten mit Beschwerden wie Husten, Schnupfen und Heiserkeit

Wirkung von Pelargonium-Extrakt^a

Extrakte von Pelargonium sidoides zeigen in-vitro eine:

- ✔ antivirale Wirkung gegen eine Vielzahl von Viren, vor allem solche die die Atemwege befallen können (z.B. Rhino- oder Influenzaviren)^{5,6,7}
- ✔ antibakterielle Wirkung, speziell bei Infektionen des Respirationstraktes⁸
- ✔ immunmodulatorische Wirkung⁹

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

1 Filmtablette enthält

20 mg Trockenextrakt aus den Wurzel von Pelargonium
Droge-Extrakt-Verhältnis 4-7:1
Auszugsmittel: 14 % Ethanol

Dosierempfehlung

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:
3-mal täglich eine Filmtablette
Kinder von 6-11 Jahren:
2-mal täglich eine Filmtablette

Inhalt

30 Filmtabletten

PZN

4987888

Reg.Nr.

HERB-00048



Frei von Lactose und Hefe.
Glutenfrei.



Vegan

Fachkurzinformation siehe Seite 66; ^aPelargonium sidoides Wurzel (1:8-10), Ethanol 11 % (v/v). EPs[®] 7630; ⁵Nakayama, M. et al.: Inhibition of the infectivity of influenza virus by tea phenols. Antiviral Res 21:289-299, 1993.; ⁶Choi HJ, Song JH, Bhatt LR, Baek SH. Anti-human rhinovirus activity of gallic acid possessing antioxidant capacity. Phytotherapy research : PTR 2010; 24: 1292-1296.; ⁷Michaelis M, et al. Investigation of the influence of EPs[®] 7630, a herbal drug preparation from Pelargonium sidoides, on replication of a broad panel of respiratory viruses. Phytomedicine 2011; 18: 384-386.; ⁴; ⁸Kayser O, Kolodziej H. Antibacterial activity of extracts and constituents of Pelargonium sidoides and Pelargonium reniforme. Planta Med 1997; 63: 508-510.; ⁹Kolodziej, H. & Kiderlen, AF. In vitro evaluation of antibacterial and immunomodulatory activities of Pelargonium reniforme, Pelargonium sidoides and the related herbal drug preparation EPs 7630. Phytomedicine 14(Suppl.VI): 18-26, 2007.

Isoflavone aus Rotklee und Soja: Im Klimakterium bewährt

Isoflavone sind im Klimakterium eine wirksame und sichere Option. Aktuelle epidemiologische und klinische Daten untermauern die Sicherheit in der Langzeiteinnahme – ein hoher Isoflavonspiegel im Blut korreliert mit einem hohen Schutzeffekt auf das Brustgewebe.

Wirkmechanismus Isoflavone

Isoflavone sind sekundäre Pflanzenstoffe aus Soja und Rotklee, die weitgehend selektiv an den Estrogenrezeptor- β (ER- β) binden.¹ Sie sind also Phyto-SERMs – „Pflanzliche-Selektive Estrogenrezeptor-Modulatoren“ mit antiproliferativer Wirkung, die den zelldifferenzierenden und wachstumsstimulierenden Effekten der ER- α -Aktivierung entgegenwirken.^{2,4} Das Wirkprofil von Isoflavonen ist also klar von dem des humanen 17 β -Estradiols zu unterscheiden. Über selektiven Agonismus am ER- β gleichen Isoflavone den Abfall des endogenen ER- β -SERMs 3 β -Adiol (5 α -Androstan-3 β ,17 β -diol) in der corticotropen Achse aus (Abb. 1) und vermindern so typische klimakterische Beschwerden wie u.a. Hitzewallungen oder Schweißausbrüche. Zudem üben sie über peripher exprimierte ER- β Schutzeffekte auf das Brustgewebe aus.

Sicherheit und Wirksamkeit bestätigt

Tausende Studien befassen sich seit vielen Jahren mit der Erforschung von biochemischen Aspekten, klinischer Wirksamkeit und Sicherheit von Isoflavonen aus Soja und Rotklee. Die von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) 2015 publizierte wissenschaftliche Meinung bestätigt, dass es keine Hinweise auf negative Wirkungen von Isoflavonen auf das Brust- bzw. Gebärmuttergewebe sowie die Schilddrüsenhormone gibt.⁵ Für diese Risikobewertung wurden über 100 Studien analysiert und bewertet. Die positiven Effekte von Isoflavonen sind in mehreren aktuellen Meta-Analysen statistisch signifikant gesichert.^{6,8} Nicht zuletzt zeigte eine neu erschienene Meta-Analyse aus 2022, dass der Konsum von Isoflavonen das Brustkrebsrisiko (GAS) signifikant reduzieren kann.⁹ Daher empfiehlt auch die Österreichische Menopausengesellschaft bei Wechseljahresbeschwerden zunächst Isoflavone einzusetzen, bevor eine Hormonersatztherapie in Betracht gezogen wird.¹⁰ In der neuen S3-Leitlinie zu den Wechseljahren werden Isoflavone auch als pflanzliches Mittel der Wahl empfohlen.

Griffonia verbessert Stimmung

Die Afrikanische Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) wächst im Regenwald Westafrikas. Ihre schotenförmigen Früchte enthalten 5-Hydroxy-L-Tryptophan (5-HTP), den unmittelbaren Vorläufer des Neurotransmitters Serotonin.¹¹ Bei oraler Aufnahme wird 5-HTP gut resorbiert und überwindet die Blut-Hirn-Schranke. Dadurch kann die Serotoninbildung im ZNS auf natürliche Weise angeregt und die Stimmungslage verbessert werden. Ein Cochrane Review der wissenschaftlichen Literatur hat ergeben, dass 5-HTP in der stimmungsaufhellenden Wirkung Placebo überlegen ist.¹² Typische Dosen reichen von 50 bis 100 mg 5-HTP täglich. Eine gleichzeitige Einnahme von Substanzen, die ebenfalls in den Serotonin-Stoffwechsel eingreifen, wie etwa Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), MAO-Hemmer oder trizyklische Antidepressiva ist zu vermeiden.¹³

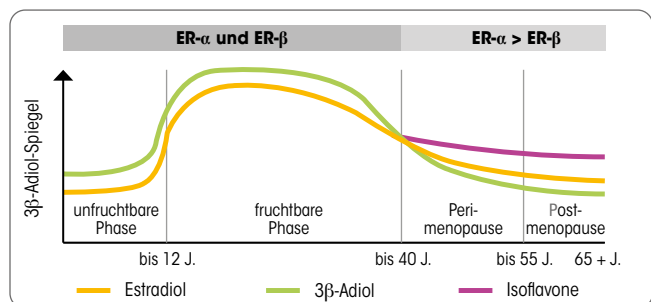


Abb. 1: Isoflavone kompensieren den Abfall des 3 β -Adiol-Spiegels und mindern über selektiven ER- β -Agonismus die Wechselbeschwerden.

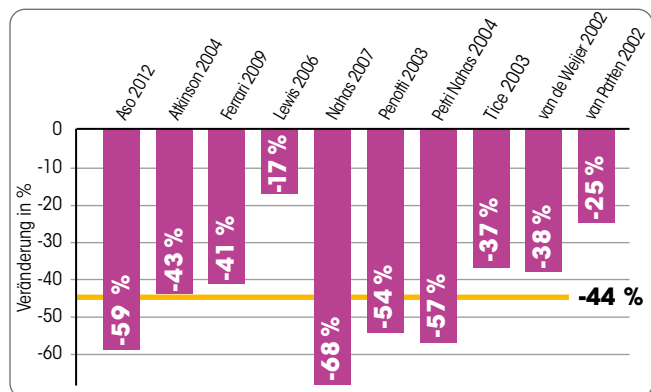


Abb. 2: Die Einnahme von Isoflavonen reduziert die Häufigkeit von Hitzewallungen im Durchschnitt um 44 %.⁸

¹ Kuiper et al., *Endocrinology* 1998; 139: 4252-4263.; ² Lin et al., *Breast Cancer Research* 2007; 9: R25.; ³ Cappelletti et al., *International Journal of Oncology* 2006; 28: 1185-1191.; ⁴ Barkhem et al., *Molecular Pharmacology* 1998; 54: 105-112.; ⁵ EFSA ANS Panel, *EFSA Journal* 2015; 13: 4246-4588.; ⁶ Li et al., *British Journal of Clinical Pharmacology* 2015; 79: 593-604.; ⁷ Taku et al., *Menopause* 2012; 19: 776-790.; ⁸ Chen et al., *Climacteric* 2015; 18: 260-269.; ⁹ Boutas I et al. *Soy Isoflavones and Breast Cancer Risk: A Meta-analysis. In vivo.* 2022 Mar-apr; 36(2):556-562.; ¹⁰ Schmidt et al., *Gynecological Endocrinology* 2016; 1-4.; ¹¹ Wang X-Z et al., *Chinese Journal of Natural Medicines* 2013; 11: 401-405.; ¹² Shaw et al., *Cochrane Database Systematic Review* 2002: CD003198.; ¹³ Bedoncos JL., *Zeitschrift für Phytotherapie* 2015; 36: 85-91.

Wohlbefinden in den Wechseljahren

Dr. Böhm® Isoflavon

- forte 90 mg Dragees
- 45 mg Dragees mit Griffonia



Vorteile

- ✔ Kombination aus Soja- und Rotklee-Isoflavonen
- ✔ Diese Kombination enthält alle relevanten Isoflavonderivate wie Biochanin A, Formononetin, Genistein, Daidzein und Glycitein
- ✔ Standardisiert auf 45 mg und 90 mg bioaktive Isoflavone, berechnet als Isoflavon-Aglyka
- ✔ Vitamin B6 zur Regulierung der normalen Hormontätigkeit
- ✔ Sehr gut verträglich
- ✔ Hormonfrei

Isoflavon mit Griffonia

- ✔ 45 mg: Mit Griffonia (reich an 5-HTP) für die normale Nervenfunktion

Isoflavon forte

- ✔ 1000 µg Astaxanthin – Natürliches Carotinoid aus der Mikroalge *Haematococcus pluvialis*

Verwendungsgebiet

- ✔ Hormonelle Balance für die Frau ab 40 Jahren

Wirkung

- ✔ Beitrag zu hormoneller Balance
- ✔ Vitamin B6 reguliert die Hormontätigkeit
- ✔ Astaxanthin vitalisiert die Haut und trägt zur Aufrechterhaltung ihrer Elastizität bei

Nahrungsergänzungsmittel

Isoflavon mit Griffonia

1 Dragee enthält

50 mg	Rotklee-Extrakt	(NRV*)
≙ 20 mg	Isoflavonen	
62 mg	Soja-Extrakt	
≙ 25 mg	Isoflavonen	
166 mg	Griffonia	
≙ 50 mg	5-Hydroxytryptophan	
2,8 mg	Vitamin B6	(200 %)

Isoflavon forte

1 Dragee enthält

100 mg	Rotklee-Extrakt	
≙ 40 mg	Isoflavonen	
125 mg	Soja-Extrakt	
≙ 50 mg	Isoflavonen	
2,8 mg	Vitamin B6	(200 %)
1000 µg	Astaxanthin (AstaFit®)	

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

45 mg: 1-2 Dragees täglich

90 mg: nur 1 Dragee täglich für eine bessere Compliance

Inhalt

Inhalt	PZN
45 mg: 60 Dragees	4356610
90 mg: 30 Dragees	2774467
90 mg: 60 Dragees	3046824



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

Isoflavone plus Salbei:

Effektive und hormonfreie Kombination in den Wechseljahren

Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind besonders unangenehm. Sie sind nicht nur tagsüber unerwünscht, sondern führen vor allem nachts zu schlechtem Schlaf und dadurch wiederum zu einer gesamt schlechteren Tagesverfassung. Der Salbei ist für sich allein bereits ein altbewährtes Mittel gegen übermäßiges Schwitzen und Wallungen. Gemeinsam mit den breit wirkenden, hochdosierten Isoflavonen entfalten sich synergistische Wirkungen, die besonders effektiv bei Hitzewallungen und nächtlichem Schwitzen unterstützen.

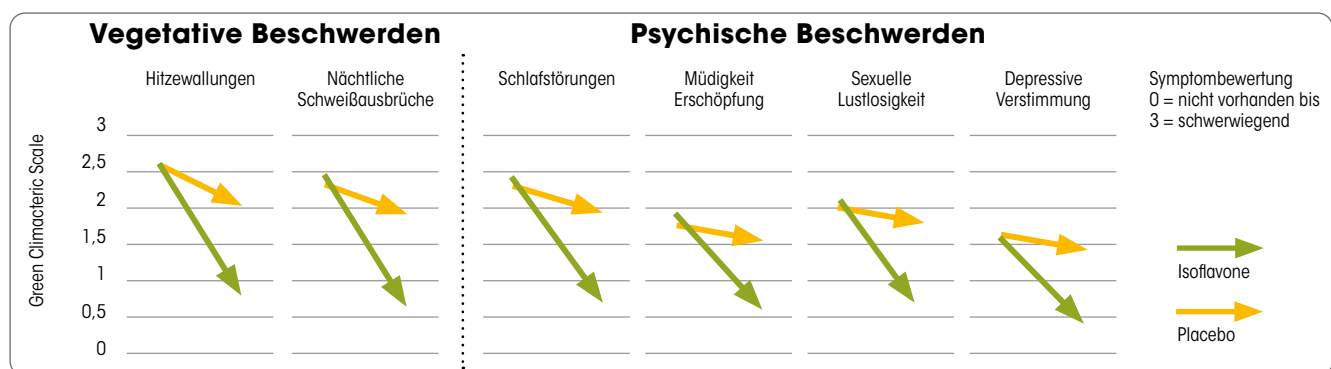


Abb. 1: Reduktion vegetativer und psychischer Beschwerden unter Isoflavonen gegenüber Placebo zu Beginn und nach 12 Wochen.¹

Wirkenspektrum der Isoflavone

Eine 2018 durchgeführte Studie zeigte eine Verbesserung der vasomotorischen und psychischen Symptome. 136 Frauen in den Wechseljahren nahmen täglich entweder 100 mg Isoflavone oder ein Placebo ein. Nach 12 Wochen kam es bei allen in der Grafik (Abb. 1) dargestellten Symptomen zu einer signifikanten Verbesserung zugunsten der Isoflavone gegenüber Placebo ($p < 0,01$).¹

Salbei gegen Nachtschweiß

Eine 2020 durchgeführte klinische Studie lieferte überzeugende Resultate bei der Reduktion von Nachtschweiß durch Salbeixtrakt. 66 Frauen, die unter Symptomen der Menopause litten, erhielten dreimal täglich Tabletten mit 100 mg Salbeixtrakt oder ein Placebo. Nach 12 Wochen kam es zu einer 68 %igen Reduktion des Schweregrades nächtlicher Schweißausbrüche unter Salbeixtrakt. In der Placebogruppe wurde so gut wie keine Besserung festgestellt.² (Abb. 2)

Salbei - als Antihydrotikum bewährt

Eine klinische, placebokontrollierte Studie an 100 Frauen, die unter menopausalen Hitzewallungen litten, zeigt

te unter Einnahme von 100 mg Salbeixtrakt 3 x täglich bereits nach einer Woche eine signifikante Besserung der Beschwerden. Die Wirkung steigerte sich – nach 8 Wochen hatte sich die Zahl der nächtlichen Schweißausbrüche um 69 % und die Zahl der Hitzewallungen um 60 % reduziert. Die Dauer der einzelnen Hitzewallungen konnte von 3,5 Minuten auf 1,4 Minuten gesenkt werden. In der Placebogruppe kam es hingegen zu keiner signifikanten Abnahme der Beschwerden.³

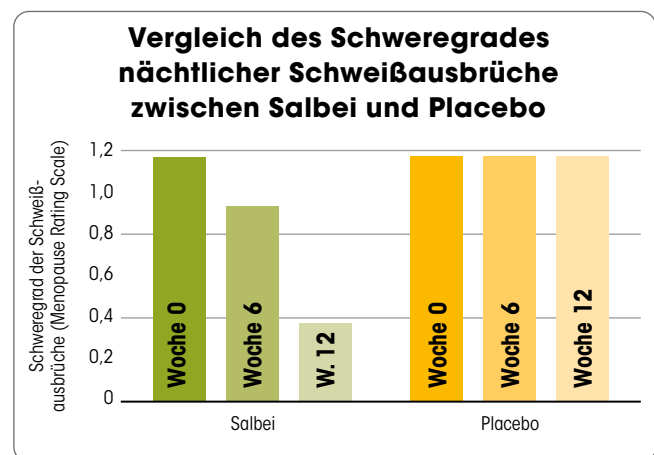


Abb. 2: 100 mg (3 x tgl) Salbeixtrakt reduzierten die Intensität nächtlicher Schweißausbrüche um 68 % nach 12 Wochen.²

¹ Imhof M, Gocan A, Imhof M, Schmidt M. Soy germ extract alleviates menopausal hot flashes. Placebo-controlled double-blind trial. Eur J Clin Nutr 2018; 72: 961–970.

² Bommer S, Klein P, Suter A. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flashes. Advances in Therapy 2011; 28: 490–500.

³ Sima Kiani SF. The effect of salvia officinalis tablet on hot flashes, night sweating, and estradiol hormone in postmenopausal women. International Journal of Medical Research & Health Sciences 2016; 8:257-263.

Bei häufigem (nächtlichen) Schwitzen

Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei

125 mg Isoflavone + 150 mg Salbei-Extrakt



Vorteile

- ✔ Soja- und Rotklee-Isoflavone laut S3-Leitlinien empfohlen
- ✔ Salbei bei vermehrtem Schwitzen, wie Nachtschweiß
- ✔ Die pflanzliche Kombination trägt zu einer Erhöhung der Lebensqualität bei (synergistische Effekte beider Pflanzen)
- ✔ Garantiert hormonfrei
- ✔ Gut verträglich
- ✔ Magensaftstabile Dragees für optimale Aufnahme im Körper
- ✔ Nur 1x täglich – beste Compliance

Verwendungsgebiete

- ✔ Gezielte Reduktion von Hitzewallungen und Nachtschweiß sowie Förderung der hormonellen Balance

Wirkung

- ✔ Isoflavone leisten einen wertvollen Beitrag zur hormonellen Balance
- ✔ Spezifische Wirkung von Salbei gegen nächtliche Schweißausbrüche und Hitzewallungen
- ✔ Vitamin B6 reguliert die Hormontätigkeit

Nahrungsergänzungsmittel

1 Dragee enthält

150 mg	Rotklee-Extrakt	(NRV*)
≈ 60 mg	Isoflavone	
177 mg	Soja-Extrakt	
≈ 65 mg	Isoflavone	
150 mg	Salbei-Extrakt	
2,8 mg	Vitamin B6	(200%)

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

1 Dragee täglich

Bei nächtlichen Schwitzen empfiehlt sich die Einnahme vor dem Schlafengehen.

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Bei einer Einnahme über einen Zeitraum von mehr als einem Jahr empfehlen wir Ihnen, mit Ihrem Gynäkologen im Rahmen der jährlichen Vorsorgeuntersuchung Rücksprache zu halten.

Inhalt

30 Dragees
60 Dragees

PZN

5724398
5741936



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

Johanniskraut: Gegen Verstimmungszustände

Die in Europa und Asien ansässige Arzneipflanze Johanniskraut wird seit der Antike in der Heilkunde eingesetzt. Die Bezeichnungen „Johanniskraut“ oder „St. John's wort“ beziehen sich auf Johannes den Täufer, da die Pflanze um den Johannistag am 24. Juni ihre gelben Blüten öffnet. *Hypericum perforatum* heißt sie, weil die Blätter mit ihren zahlreichen Öldrüsen löchrig punktiert erscheinen.

Wirkmechanismen

Folgende stimmungsaufhellende Wirkmechanismen werden aufgrund experimenteller Studien u.a. diskutiert:

- ✔ Hemmung der präsynaptischen Serotonin-, Dopamin- und Noradrenalin-Wiederaufnahme
- ✔ Bindung an GABA- und Glutamin-Rezeptoren
- ✔ Hemmung des Enzyms Monoaminoxidase
- ✔ Steigerung der Melatoninsekretion
- ✔ Allgemeine Erhöhung der Neurotransmittermenge

Die Wirkung ist durch eine Vielzahl klinischer Studien^{1,2,3} belegt (Abb. 1).

Studie

In einer doppelblinden, placebokontrollierten Studie wurde über 42 Tage die Wirkung eines Johanniskraut-Extraktes bei 544 Patienten mit leichter bis mittelgradiger Depression getestet.¹ Ergebnisse:

- ✔ Deutlichere Abnahme der Beschwerden unter *Hypericum* als unter Placebo
- ✔ Gute Wirkung bereits nach den ersten Wochen der Einnahme
- ✔ Gute Verträglichkeit

Wechselwirkung

Die in der Fachinformation angeführten Wechselwirkungen rühren daher, dass früher auch die Kapsel Früchte mit einem sehr hohen Hyperforingehalt extrahiert wurden. Heute hingegen schreibt das Arzneibuch Extrakte mit höchstens 6 % Hyperforingehalt vor. Daher haben heutige vorschriftskonforme hoch qualitative Johanniskraut-Trockenextrakte ein wesentlich besseres Risiko/Nutzen-Verhältnis. Arzneimittel mit einer sehr engen therapeutischen Breite können jedoch in ihrer Wirkung abgeschwächt werden. Dabei handelt es sich gemäß Gebrauchsinformation um Präparate zur Blutverdünnung, nach Organtransplantationen sowie der Behandlung von Aids und malignen Tumoren.⁴

Lichtempfindlichkeit

Eine Erhöhung der Lichtempfindlichkeit durch die Einnahme von Johanniskraut ist nur in Fällen von wesentlicher Überdosierung der allgemein empfohlenen Tagesdosis zu erwarten.⁵

Kontrazeptiva (hormonelle Verhütung)

Eine Wirkabschwächung der empfängnisverhütenden „Pille“ unter Johanniskraut wird in Fachkreisen kontroversiell diskutiert. Wenn auch keine Fälle von unerwünschter Schwangerschaft unter Johanniskraut gemeldet werden, lässt die CYP-3A-Induktion doch einen gewissen Einfluss auf die Metabolisierung hormoneller Substanzen (Gestagen, Estradiol) vermuten. Es existieren dazu vereinzelte Studien, ein systematischer Review fand einen leichten bis moderaten Einfluss auf die Spiegel oraler Kontrazeptiva.⁶ Daher ist von der gleichzeitigen Einnahme von Johanniskraut und der „Pille“ aus Sicherheitsgründen abzuraten.

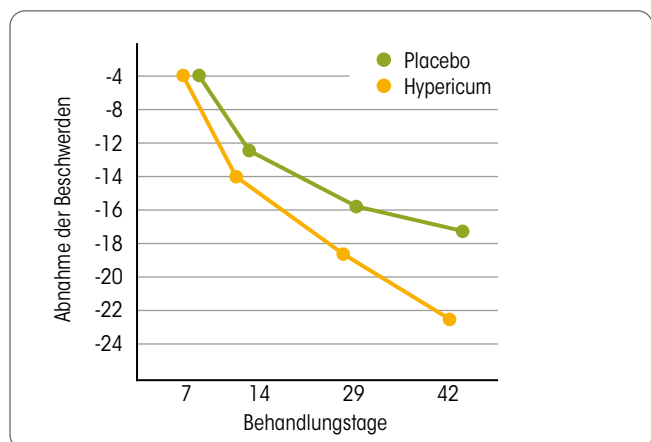


Abb. 1: Studie: **Deutliche Abnahme der Beschwerden** bei leichter bis mittelgradiger Depression (n=272)¹

Der pflanzliche Stimmungsaufheller

Dr. Böhm® Johanniskraut

- forte 600 mg Filmtabletten
- 425 mg Kapseln



Vorteile

- ✔ In zwei Stärken
425 mg – für Jugendliche ab 12 Jahren
600 mg – für Erwachsene
- ✔ Individuelle Dosierung je nach Beschwerden
- ✔ Allgemein gut verträglich
- ✔ Ohne Abhängigkeitsrisiko

Verwendungsgebiet

- ✔ Zur Behandlung von depressiven Verstimmungszuständen, die mit Interessensverlust, gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit einhergehen können

Wirkung

- ✔ Johanniskraut wirkt sich positiv auf den Gemütszustand aus, indem es den Serotonin-Spiegel reguliert und so das seelische Wohlbefinden stärkt:
 - Stimmungsaufhellend
 - Antriebssteigernd

Pflanzliche Arzneimittel

Johanniskraut forte 600 mg

1 Filmtablette enthält

600 mg Trockenextrakt aus Johanniskraut
Droge-Extrakt-Verhältnis 3,5-6,0 : 1
Auszugsmittel: 60 % Ethanol

Johanniskraut 425 mg

1 Kapsel enthält

425 mg Trockenextrakt aus Johanniskraut
Droge-Extrakt-Verhältnis 3,5-6,0 : 1
Auszugsmittel: 60 % Ethanol

Dosierempfehlung

600 mg Filmtabletten: 1 Filmtablette täglich. Verwendung bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren nicht empfohlen.

425 mg Kapseln: 1 Kapsel täglich. Verwendung bei Kindern ab 12 Jahren möglich.

Inhalt	PZN	Z.Nr.
600 mg: 30 Filmtabletten	4201190	1-29296
425 mg: 30 Kapseln	2426832	1-23802
425 mg: 60 Kapseln	2426849	1-23802

425 mg Kapseln

- ✔ Frei von Hefe und Schweinegelatine.
Glutenfrei.

600 mg: 30 Filmtabletten

- ✔ Frei von Hefe und Gelatine.
Glutenfrei.



Knoblauch: Für Cholesterinspiegel und Gefäße

Knoblauch (*Allium sativum* L.) ist eine der traditionsreichsten Kulturpflanzen der Welt und wurde bereits im alten Ägypten und später im Mittelalter für seine Wirkungen geschätzt. Heute hat man die Inhaltsstoffe des Knoblauchs umfassend erforscht und seinen vielfältigen Nutzen wissenschaftlich untermauert.

Herz und Gefäße

Hochkonzentrierter Knoblauch wirkt vorteilhaft auf das kardiovaskuläre System und die Mikrozirkulation in den kleinen Blutgefäßen. Weiters leistet er einen Beitrag zur Normalisierung des Cholesterinspiegels und der Blutlipide. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Knoblauch zur mikrobiellen Balance im Darm beiträgt.

Inhaltsstoffe & Wirkmechanismen

Knoblauch enthält mindestens 0,45 % Allicin (Diallylthiosulfinat). Dieses entsteht aus einer durch Alliinase getriggerten Umwandlung von Alliin (Allyl-L-cystein-sulfoxid) (Abb. 1).

Weiters finden sich zahlreiche Schwefelverbindungen (u.a. Peptide), Vitamine und Spurenelemente (Selen), Speicherkohlenhydrate (Fruktane) und Adenosin im Knoblauch. Durch eine Aktivierung der NO-Synthase kommt es zu mäßiger Blutdrucksenkung. Ein leicht antioxidativer, antiinflammatorischer sowie ein hypoglykämischer und antithrombotischer Effekt wurden beobachtet.

Seit langem wird der Knoblauch in der Volksmedizin auch als antibakteriell, antimykotisch und antiviral angesehen.

Studie: Blutdruck

In einer Metaanalyse von 11 Studien ergab sich ein blutdrucksenkender Effekt, der dem im Vergleich zu Placebo signifikant überlegen war.¹ Die mittlere Abnahme betrug in der hypertensiven Subgruppe 8,4 mmHg systolisch und 7,3 mmHg diastolisch gegenüber Placebo (Abb. 2).

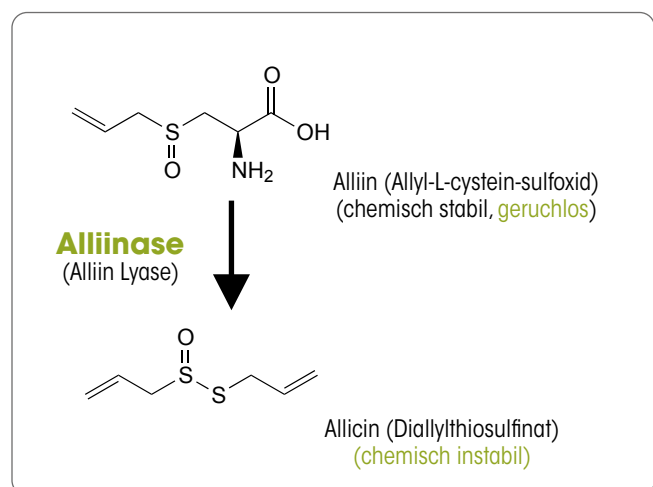


Abb. 1: Enzymatische Umwandlung von Alliin zum aktiven Allicin.

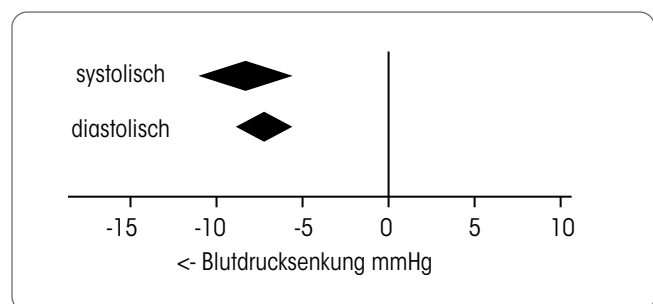


Abb. 2: **Knoblauch senkte** in einer Metaanalyse den **Blutdruck** bei hypertensiven Personen signifikant.¹

¹ Ried K et al. BMC Cardiovascular Disorders 2008, 8:13 doi:10.1186/1471-2261-8-13

Herz, Gefäße, Vitalität

Dr. Böhm® Knoblauch

- nur 1 Dragee täglich
- Knoblauch 50 plus Dragees



Vorteile

- ✔ Geruchlos und geschmacksfrei durch magensaftresistente Freisetzung der Inhaltsstoffe erst im Darm
- ✔ Hochkonzentrierter Extrakt
- ✔ Standardisiert auf den wertvollen Inhaltsstoff Alliin
- ✔ Bereits ein Dragee entspricht 2-3 frischen Knoblauchzehen
- ✔ Gut verträglich

Zusätzliche Vorteile

Knoblauch 50 plus Dragees

- ✔ Stärkender Ginseng
- ✔ Mit Selen, Vitamin E und Coenzym Q10
- ✔ Plus Grüntee-Extrakt und Lycopin aus Tomaten

Verwendungsgebiete

- ✔ Für Herz, Gefäße und Cholesterinspiegel

Wirkung

- ✔ Knoblauch unterstützt Kreislauf und Mikrozirkulation
- ✔ Knoblauch als Beitrag für einen normalen Cholesterinspiegel
- ✔ Vitamin E und Selen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

Nahrungsergänzungsmittel

Knoblauch nur 1 Dragee täglich

1 Dragee enthält (NRV*)
 400 mg Knoblauch-Extrakt
 entspr. 5 bis 7 g frischem Knoblauch;
 standard. auf den wertvollen Inhaltsstoff Alliin

Knoblauch 50 plus

1 Dragee enthält (NRV*)
 350 mg Knoblauch-Extrakt
 entspr. 4 bis 6 g frischem Knoblauch;
 standard. auf den wertvollen Inhaltsstoff Alliin
 20 mg Ginseng-Extrakt
 100 mg Grüntee-Extrakt
 100 µg Selen (182 %)
 20 mg nat. Vitamin E $\hat{=}$ 30 IE (167 %)
 1 mg Lycopin (aus Tomaten)
 10 mg Coenzym Q10 (Ubichinon)

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

1 Dragee täglich unzerkaut mit etwas Flüssigkeit, am besten zu oder nach einer Mahlzeit, einnehmen.
 Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

	Inhalt	PZN
Knoblauch nur 1 Dragee täglich:	30 Dragees	1520316
	90 Dragees	2552442
Knoblauch 50 plus:	30 Dragees	2287388

Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

Kürbis für den Mann: Für eine gesunde Prostata

Die Wirkstoffe aus Samen des steirischen Arzneikürbisses (*Cucurbita pepo styriaca*) sind hydrophil und reichern sich in fettfreien Spezialextrakten an. Diese Extrakte kommen bei Prostatahyperplasie (Stadium I und II) zum Einsatz. Aufgrund der sehr guten Verträglichkeit und Natürlichkeit sind bei den betroffenen Männern die Einnahme sowie die Vorsorgeakzeptanz groß.

Symptomatik

Die benigne Prostatahyperplasie (BPH) tritt ab dem 6. Lebensjahrzehnt bei rund 50 % aller Männer auf, die Häufigkeit steigt sogar bis über 90 % im 9. Lebensjahrzehnt. Das durchschnittliche Alter, bei dem sich eine klinische Manifestation zeigt, liegt bei 65 Jahren. Die Symptomatik der BPH umfasst obstruktive Symptome wie Harnstrahlabschwächung, Miktionsverlängerung und Startverzögerung sowie irritative Symptome wie Pollakisurie und Nykturie.

Inhaltsstoffe

Der bei den oben beschriebenen Beschwerden pharmakologisch genutzte Arzneikürbis stammt vom Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*) ab. Er wird auch als Steirischer Ölkürbis bezeichnet; der vollständige Name lautet *Cucurbita pepo convar. citrullina var. styriaca*. Kultiviert wird er seit etwa 100 Jahren. Als Arzneidroge werden die weichschaligen Kürbiskerne bzw. Kürbissamen (*Cucurbitae semen*) verwendet. Hydrophile Komponenten im Kürbissamen, die derzeit Gegenstand universitärer Forschungsprojekte sind, hemmen in vitro die Proliferation hyperplastischer Prostatazellen um bis zu 50 % (Abb. 1)¹ und zeigen darüber hinaus eine Hemmung der 5- α -Reduktase².



Abb. 2: Der Kürbiskern-Extrakt **verringerte den nächtlichen Harndrang** bei älteren Männern signifikant.⁴

Klinische Studien

Für den Einsatz von Kürbiskernextrakten bei BPH im Stadium I-II liegen u. a. Ergebnisse einer placebokontrollierten Doppelblindstudie mit 476 Patienten vor. Das durchschnittliche Alter der Männer lag bei 63 Jahren, die Studiendauer betrug 12 Monate. Der International Prostate Symptom Score (IPSS), der Symptome wie mangelnden Harnfluss und häufigen Harndrang berücksichtigt, verbesserte sich durch einen Kürbiskernextrakt signifikant gegenüber Placebo.³

In einer klinischen Studie aus Japan mit 54 Männern zwischen 65 und 88 Jahren, die unter vermehrtem nächtlichen Harndrang (Nykturie) litten, reduzierte sich nach 6 Wochen Einnahme eines Kürbiskernextraktes die Häufigkeit des Urinierens um rund 40 % (Abb. 2). Als „stark verbessert“ oder „verbessert“ beurteilten 86,7 % der Patienten ihre Beschwerden am Ende der Studie.⁴

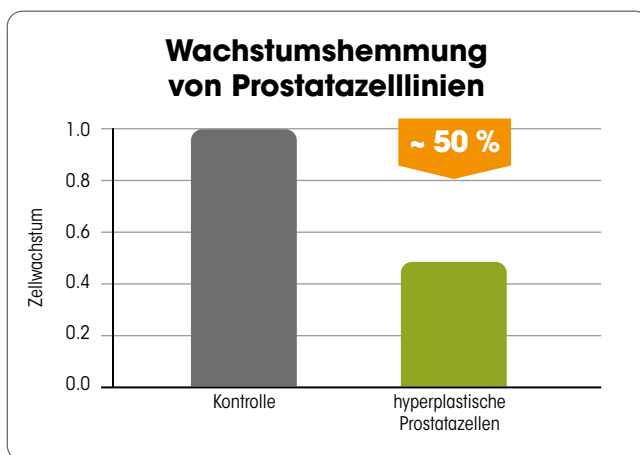


Abb. 1: Wachstumshemmung hyperplastischer Prostatazelllinien nach 24 Stunden um rund 40 bis 50 % durch Behandlung mit dem Kürbiskern-Extrakt.¹

Für Blase & Prostata

Dr. Böhm® Kürbis nur 1 Tablette täglich Tabletten



Vorteile

- ✔ Hochdosierter, fettfreier Extrakt aus steirischen Kürbiskernen
- ✔ Beste Compliance – nur 1 Tablette täglich
- ✔ 1 Tablette entspricht ca. 50 Kürbiskernen

Verwendungsgebiet

- ✔ Blasen- und Prostatagesundheit für den Mann ab 40 Jahren
- ✔ Unterstützt den normalen Harnfluss

Wirkung

- ✔ Kürbis trägt zur Gesundheit von Blase und Prostata bei
- ✔ Normalisiert den Harnfluss (Kürbis)

Nahrungsergänzungsmittel

1 Tablette enthält

(NRV*)

500 mg Extrakt aus steirischen Kürbiskernen
Extr. sem. Cucurbitae peponis styriacae sicc.
20:1, entsprechend ca. 50 (10 g) Kürbiskernen
pro Tablette

Dosierung und Verwendung:

1 Tablette täglich mit etwas Flüssigkeit, am besten vor der Nachtruhe, einnehmen.
Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

30 Tabletten
90 Tabletten

PZN

1609022
2552459



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

Kürbis, Selen und Co:

Für die Gesundheit des Mannes mit fortschreitendem Alter

Mit fortschreitendem Alter stellen verschiedene Probleme für die männliche Gesundheit eine Belastung dar. Dazu zählt eine altersbedingte, gutartige Vergrößerung der Prostata.¹ Durch ein zu viel an freien Radikalen im Körper entsteht ein weiteres potentiell Gesundheitsproblem. Die Spermienqualität wird beeinträchtigt und eine Unfruchtbarkeit kann entstehen.² Daher ist es sinnvoll freie Radikale im Körper zu neutralisieren, wofür sich unter anderen Substanzen, sowohl Selen als auch Lycopin eignen.³

Kürbis für die Blasenfunktion

Studien zeigen den positiven Nutzen der Kürbiskerne auf die Blasenfunktion. So konnte ein spezieller hydro-ethanolischer Extrakt aus Kürbiskernen Symptome wie häufigen Harndrang, Miktionsfrequenz, Nykturie oder eine unvollständige Blasenentleerung signifikant verbessern.⁴ Die wirksamen Inhaltsstoffe der Kürbiskerne stärken somit einerseits die Blasenfunktion und andererseits üben sie eine antiproliferative Wirkung auf das Prostatagewebe aus.

Ginseng und die sexuelle Funktion

Ginseng beeinflusst als Adaptogen sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit und kann bei Stress, Müdigkeit aber auch Lustlosigkeit eingesetzt werden.⁵ Gemäß einer Übersichtsarbeit wird durch die Einnahme von Ginseng eine überlegene Wirkung bei erektiler Dysfunktion von Ginseng gegenüber Placebo bestätigt.⁶ Außerdem schätzten sich Männer nach der Einnahme von Ginseng sexuell leistungsfähiger ein.⁷

Für eine gute Spermienqualität

Selen übernimmt eine wichtige Rolle in der Spermato-genese und somit für die männliche Fruchtbarkeit. Es vermittelt über die Glutathionperoxidase-4 antioxidative Effekte, um Spermien vor einer möglichen DNA-Schädigung zu schützen. In reifen Spermien wiederum sind Selenoproteine mitverantwortlich für deren Stabilität und Beweglichkeit (Abb. 2).^{8,9}

Lycopin zeichnet sich durch seine potente antioxidative Wirkung aus und so schützt es sowohl die DNA als auch Proteine und Lipide vor Oxidation und somit ihrer Schädigung. Im Körper findet man Lycopin im Spermienplasma und anderen Geweben, wie Leber, Prostata oder Hoden.^{2,10} In einer klinischen Studie wurden bei unfruchtbaren Männern (n=30) niedrige Lycopinspiegel im Spermienplasma und in den Hoden nachgewiesen. In Folge einer 3-monatigen Gabe von 2-mal täglich 2 mg Lycopin verbesserte sich sowohl die Spermienkonzentration (66 %), als auch ihre Beweglichkeit (53 %).²

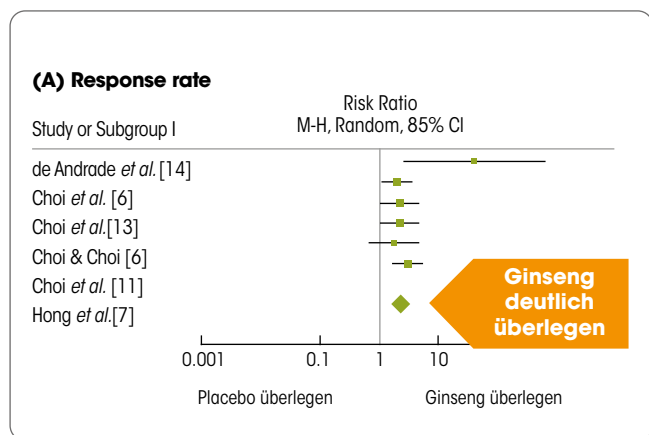


Abb. 1: In einer Übersichtsarbeit wurde die Überlegenheit von Ginseng gegenüber Placebo festgestellt.⁶

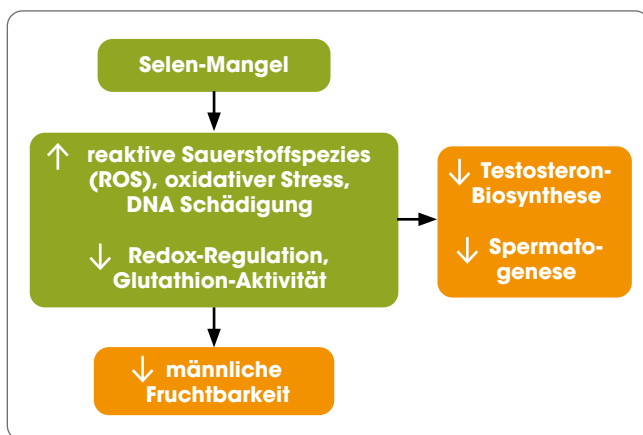


Abb. 2: Schematische Darstellung: Selenmangel und seine Auswirkung auf die Spermato-genese und die männliche Fruchtbarkeit.⁸

¹ The global, regional, and national burden of benign prostatic hyperplasia in 204 countries and territories from 2000 to 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Healthy Longev.* 2022;3(11):e754-e776. doi:10.1016/S2666-7568(22)00213-6.; ² Gupta NP, Kumar R. Lycopene therapy in idiopathic male infertility—a preliminary report. *Int Urol Nephrol.* 2002;34(3):369-372. doi:10.1023/a:1024483520560.; ³ Dimitriadis F, Borgmann H, Struck JP, Salem J, Kuru TH. Antioxidant Supplementation on Male Fertility-A Systematic Review. *Antioxidants (Basel).* 2023;12(4). doi:10.3390/antiox12040836.; ⁴ Leibbrand M, Siefer S, Schon C, et al. Effects of an Oil-Free Hydroethanolic Pumpkin Seed Extract on Symptom Frequency and Severity in Men with Benign Prostatic Hyperplasia: A Pilot Study in Humans. *J Med Food.* 2019. doi:10.1089/jmf.2018.0106.; ⁵ Irfan M, Kwak YS, Han C-K, Hyun SH, Rhee MH. Adaptogenic effects of Panax ginseng on modulation

Für Prostata & Manneskraft

Dr. Böhm® Kürbis superplus
Tabletten



Vorteile

- ✓ Hochdosierter, fettfreier Extrakt aus steirischen Kürbiskernen
- ✓ 1 Tablette entspricht ca. 40 Kürbiskernen
- ✓ Stärkender Ginseng-Extrakt
- ✓ Zusätzliche wertvolle Mikronährstoffe: Selen und Lycopin
- ✓ Gute Compliance bei 1 Tablette täglich

Verwendungsgebiet

- ✓ Zur Stärkung der Manneskraft
- ✓ Blasen- und Prostatagesundheit für den Mann ab 40 Jahren

Wirkung

- ✓ Kürbis trägt zur Gesundheit von Blase und Prostata bei
- ✓ Kürbis normalisiert den Harnfluss
- ✓ Aktiviert Körper & Geist und unterstützt die sexuelle Gesundheit
- ✓ Trägt zur Vitalität bei
- ✓ Selen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und für die Spermienbildung

Nahrungsergänzungsmittel

1 Tablette enthält

(NRV*)

400 mg	Extrakt aus steirischen Kürbiskernen Extr. sem. Cucurbitae peponis styriacae sicc. 20:1, entsprechend ca. 40 (8 g) Kürbiskernen pro Tablette	
40 mg	Ginseng-Extrakt	
4 mg	Lycopin (aus Tomaten)	
100 µg	Selen	(181 %)

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

1 Tablette täglich mit etwas Flüssigkeit, am besten vor der Nachtruhe, einnehmen.

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

30 Tabletten

PZN

2287394



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

Kürbis für die Frau:

Für eine normale Blasenfunktion

Die eingesetzte Kürbisart wird als steirischer Ölkürbis bezeichnet. Dieser unterstützt die normale Funktion bei einer sensiblen Blase. Der genaue Name lautet *Cucurbita pepo convar. citrullina var. styriaca*. Kultiviert wird er seit etwa 100 Jahren. Traditionell für die Blase verwendet werden die weichschaligen Kürbissamen bzw. Kerne (*Cucurbitae semen*).

Wirkmechanismus belegt

Hydrophile Komponenten im Kürbissamen, die derzeit Gegenstand universitärer Forschungsprojekte sind, haben eine stärkende Wirkung auf die Beckenboden- und Blasenmuskulatur der Frau. Diese Substanzen sind aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit nicht im Kürbiskernöl vorhanden, sondern sind ausschließlich in einem hydroethanolischen Spezialextrakt enthalten.

Postuliert wird u.a., dass der Extrakt eine Hemmung der Aromatase bewirkt, was zu einem leichten Testosteronanstieg bei der Frau führt.¹ So kommt es zu gewünschten anabolen Effekten mit einer Stärkung der Blasenmuskulatur (Abb. 1).

Klinische Studien

Die Wirkung des hydroethanolischen Kürbiskern-Spezialextraktes bei Inkontinenz und Nykturie ist durch Studien belegt. So etwa konnte in einer japanischen Arbeit ein Benefit einer Stressinkontinenz bei Frauen (35-84 Jahre) nachgewiesen werden. Bereits nach einer zweiwöchigen Anwendung ließen sich die täglichen Inkontinenzepisoden um 42 %, nach sechs Wochen sogar um 68 % verringern (Abb. 2). Die Verträglichkeit war zudem sehr gut.²

Ähnlich eindrucksvolle Erfolge brachte eine Studie über den Einsatz des Extraktes bei Nykturie postmenopausaler Frauen. Die Frequenz des nächtlichen Harndrangs verringerte sich signifikant. Zugleich verbesserte sich die Schlafqualität.³

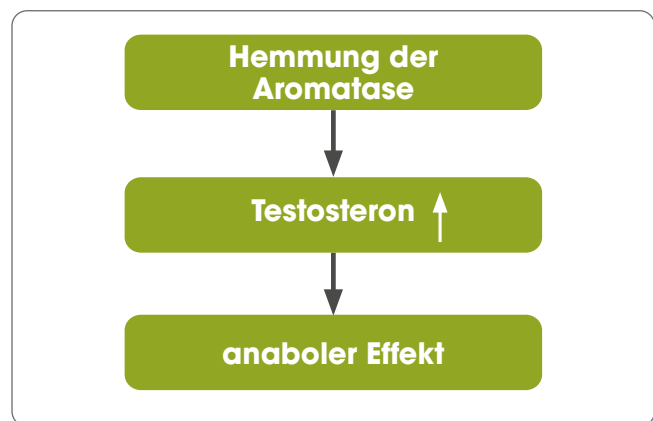


Abb. 1: Postulierter Wirkmechanismus eines hydroethanolischen Kürbiskern-Extraktes bei Frauen.

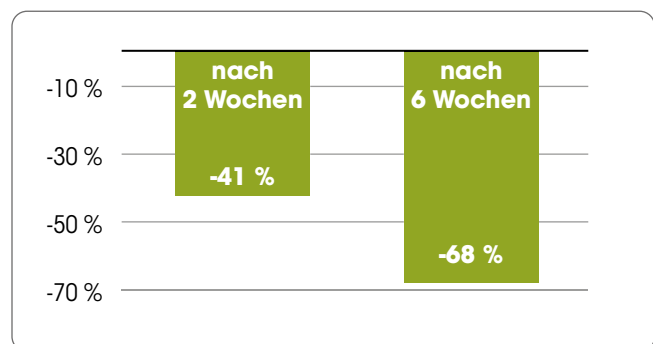


Abb. 2: **Deutliche Senkung der Inkontinenzepisoden** nach sechs Wochen Anwendung von hydroethanolischem Kürbiskern-Extrakt (n=48).²

¹ Schmidlin, CB; Kreuter, MH 2003. Schweizerische Medizinische Zeitschrift für Phytotherapie, 3. 1004-1006

² Yanagisawa E. et al.: Jpn J Med Pharm Sci 2003; 14 (3): 313-22

³ Terado T., Sogabe H.: Jpn J Med Pharm Sci 2001; 6 (5):727-37

Für die sensible Blase

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Tabletten



Vorteile

- ✔ Hochdosierter, fettfreier Extrakt aus steirischen Kürbiskernen
- ✔ Kombiniert mit ernährungsphysiologisch wertvollen Soja-Isoflavonen
- ✔ 1 Tablette entspricht ca. 40 Kürbiskernen

Verwendungsgebiet

- ✔ Zur Unterstützung der Blasenfunktion
- ✔ Bei Blasenschwäche und unfreiwilligem Harnverlust z.B. beim Niesen bei körperlicher Anstrengung

Wirkung

- ✔ Unterstützt die gesunde Blasenfunktion

Nahrungsergänzungsmittel

1 Tablette enthält

400 mg Steirischer Kürbiskern-Extrakt

Extr. sem. Cucurbitae peponis styriacae sicc. 20:1, entsprechend ca. 40 (8 g) Kürbiskernen pro Tablette

30 mg Soja-Extrakt

standardisiert auf mind. 12 mg Isoflavone pro Tablette; frei von Gentechnik

Dosierung und Verwendung:

Während der ersten 2-4 Wochen soll 2 x täglich (morgens und abends) je 1 Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit unabhängig von der Mahlzeit eingenommen werden. Anschließend wird die Einnahme von 1 Tablette am besten vor der Nachtruhe über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) empfohlen. Bei Bedarf können längerfristig auch 2 Tabletten eingenommen werden. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

30 Tabletten

60 Tabletten

PZN

4846076

4846082



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

Mariendistel:

Hilft der toxisch geschädigten Leber

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) ist eine Pflanze, die häufig bei erhöhten Leberwerten (etwa durch alkohol- oder medikamenteninduzierte Leberschädigung) als pflanzliche Alternative eingesetzt wird. Studien belegen, dass hoch dosierte Mariendistelextrakte zu hohe Transaminasenwerte (wie S-GOT/S-AST und S-GPT/S-ALT) im Blut senken können. Dies ist Ausdruck eines positiv verlaufenden Regenerationsprozesses der toxisch geschädigten Hepatozyten.

Wirkstoffe

Die hauptsächlichen Wirkkomponenten in der Mariendistel sind die Flavonolignane (1,5-3 %), die in den Früchten und Samen der Pflanze angereichert sind und in ihrer Gesamtheit als Silymarin bezeichnet werden. Den pharmakologisch aktivsten Bestandteil von Silymarin stellt das Silybin dar (Abb. 1).

Weitere Isomere sind unter anderem Isosilybin, Silichristin und Silydianin.¹

Wirkmechanismen

Durch die pharmakologischen und klinischen Untersuchungen der letzten 40 Jahre konnte immer besser belegt werden, dass Silymarin auf mehrfache Weise einen hepatoprotektiven Effekt entfaltet:

- ✔ Silymarin reduziert als Antioxidans die Produktion freier Radikale und die Peroxidation von Lipiden in einem hepatotoxischen Umfeld, bedingt etwa durch Alkohol oder Medikamente.²
 - ✔ Silymarin hat antifibrotische Wirkung, was sich in verminderten Serummarkern von Kollagen, den Prokollagen-Typ-III-Peptiden, zeigt.²
 - ✔ Silymarin bindet an die Rezeptoren der Leberzellmembranen und erschwert damit das Andocken und Eindringen von Toxinen.²
 - ✔ Silymarin steigert die Proteinsynthese und unterstützt die Regeneration der Hepatozyten.²
 - ✔ Silymarin erzeugt durch die Hemmung der 5-Lipoxygenase (Leukotrien-Synthese) antiinflammatorische Effekte.
- Zusätzlich wurde eine Immunmodulation beschrieben (TNF- α).^{1,2,3}

Studie

Eine doppelblinde, randomisierte, placebokontrollierte Studie in Finnland schloss 97 Patienten mit erhöhten Transaminasenwerten ein. Es handelte sich zumeist um leichtere, alkoholinduzierte Lebererkrankungen.

Die Patienten wurden einer Verumgruppe mit 420 mg Silymarin pro Tag oder einer Kontrollgruppe mit Placebo zugeordnet. Nach vier Wochen zeigte sich nur in der Verumgruppe eine signifikante Senkung der S-GP-Transaminase (Abb. 2). Auch Leberfunktionstests mit Bromsulphothalein (BSP-Retention) ergaben deutliche Verbesserungen in der Verumgruppe.⁴

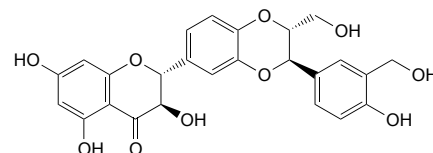


Abb. 1: Silybin, eine der wichtigsten Komponenten des Silymarin-Wirkstoff-Gemisches

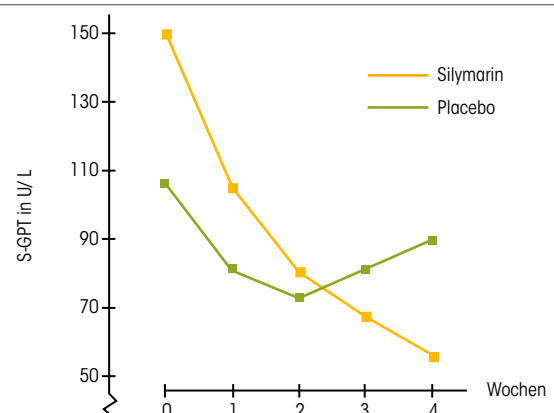


Abb. 2: **Deutliche Senkung** der Serum-Glutamat-Pyruvat-Transaminase (S-GPT) unter 420 mg Silymarin täglich (n=97).⁴

¹ WHO Monographs on Selected Medicinal Plants (2004) – Vol. 2; 300-16.

² Jacobs BP et al. Milk thistle for the treatment of liver disease: a systematic review and meta-analysis. Am J Med. 2002; 113(6):506-15.

³ Abenavoli L et al. Milk thistle in liver diseases: past, present, future. Phytother Res. 2010; 24(10):1423-32.

⁴ Salmi HA, Sarna S. Effect of silymarin on chemical, functional, and morphological alterations of the liver. A double-blind controlled study. Scand J Gastroenterol. 1982; 17(4):517-21.

Schutz für die Leber

Dr. Böhm® Mariendistel

140 mg Kapseln



Vorteile

- ✔ Standardisierter Extrakt aus Mariendistel-Früchten
- ✔ Eine Kapsel entspricht 140 mg Silymarin
- ✔ Einnahme über einen längeren Zeitraum ist möglich

Verwendungsgebiete

- ✔ Zur unterstützenden Behandlung von Leberbeschwerden und zur Verbesserung der Leberfunktion

Wirkung

- ✔ Blockiert das Eindringen von bestimmten Toxinen in die Hepatozyten
- ✔ Optimiert die Proteinsynthese, was zu einer Normalisierung der Leberwerte führt

Pflanzliches Arzneimittel

1 Hartkapsel enthält

177,4 - 240,4 mg Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten entsprechend 140 mg Silymarin (UVVIS) bzw. 108,2 mg Silymarin (HPLC, berechnet als Silibinin); Auszugsmittel: 95 % Aceton

Dosierempfehlung

Erwachsene: 3 x täglich 1 Kapsel unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Inhalt	PZN	Z.Nr.
30 Kapseln	3910464	1-31244
60 Kapseln	3922378	1-31244

- 👍 Frei von Lactose, Hefe und Schweinegelatine. Glutenfrei.

Mönchspfeffer: Lindert Beschwerden des prämenstruellen Syndroms

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) ist ein häufiges Beschwerdebild, das mit verschiedenen Symptomen wie beispielsweise depressiven Zuständen, Gewichtszunahme durch Flüssigkeitsansammlungen und schmerzhafter Spannung in der Brust einher geht.¹ Als Auslöser gilt eine zyklusabhängige Veränderung des Prolaktinspiegels vor Eintritt der Regelblutung. Der Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus* L.) gilt in diesem Anwendungsgebiet als potente pflanzliche Therapiemöglichkeit. Die positive Wirkung des Mönchspfeffers bei Zyklusstörungen ist bereits seit dem Mittelalter bekannt.²⁻⁵

Wirkmechanismus

Häufig führt ein erhöhter Prolaktinspiegel während der Lutealphase zu einem Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron. Es entsteht ein relativer Östrogenüberschuss, der für PMS verantwortlich sein kann. Der Mönchspfeffer greift in diesen Regelkreis ein, indem Dopamin-2 Rezeptoren (auch bekannt als PIH - Prolaktin-inhibiting-hormone) stimuliert werden. Damit normalisieren sich die erhöhten Prolaktinwerte. (Abb. 1)^{5,6}

Klinische Studien

In einer doppelblinden, randomisierten, placebokontrollierten Studie (n=170 Frauen) wurde über drei Zyklen hinweg Placebo oder *Vitex agnus castus* (VAC) verabreicht. Nach der Behandlung zeigte sich eine signifikante Verbesserung in nahezu allen beobachteten Bereichen. (Abb. 2) Während des Untersuchungszeitraumes traten keine signifikanten Nebenwirkungen auf.

Mönchspfeffer wird daher als sichere und effektive Behandlungsmöglichkeit bei PMS angesehen.⁷ In einer Übersichtsarbeit (n=8) ergaben alle eingeschlossenen Studien eine positive Wirkung beim prämenstruellen Syndrom.⁸ Außerdem wurde in einer anderen Meta-Analyse (n=25) festgestellt, dass Mönchspfeffer die Intensität der Brustschmerzen, bei gleichzeitig guter Verträglichkeit, reduziert.⁹

Dosierung und Sicherheit

Die aktuelle Monographie der europäischen Arzneimittelbehörde beschreibt den Trockenextrakt von Mönchspfeffer mit 4 mg als traditionelles pflanzliches Arzneimittel und mit 20 mg als pflanzliches Arzneimittel („Well-established-use“) zur oralen Einnahme. Aufgrund der potenten Wirkung des Mönchspfeffers empfiehlt es sich in der praktischen Anwendung mit einer Dosierung von 4 mg zu starten und bei Bedarf die Dosis zu erhöhen.^{5,10}

Besonders bei Jugendlichen ist es von Vorteil mit einer niedrigen Dosis zu beginnen.

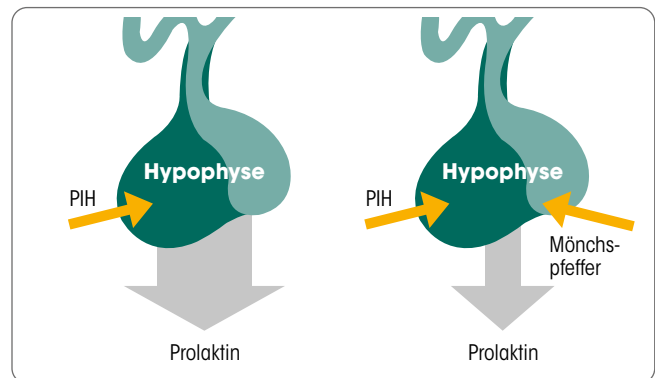


Abb. 1: Mönchspfeffer hemmt Prolaktinfreisetzung

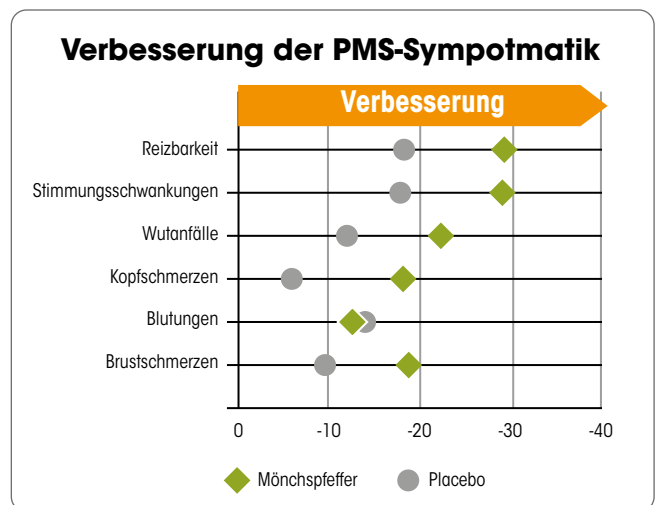


Abb. 2: Self-Assessment Tests. Symptomatik nach drei-monatiger Behandlung. Placebowerte sind mit runden Symbolen, Werte von Patienten mit Mönchspfefferbehandlung mit Karos dargestellt.⁷

Regelbeschwerden: PMS

Dr. Böhm® Mönchspfeffer

- forte 20 mg Filmtabletten
- 4 mg Filmtabletten



Vorteile

- ✔ Pflanzliche Therapiemöglichkeit bei PMS
- ✔ Hochwertiger Extrakt in Filmtabletten-Form
- ✔ In zwei Stärken verfügbar
 - 4 mg für Jugendliche ab 12 Jahren
 - 20 mg für Frauen ab 18 Jahren
- ✔ Individuelle Dosierung möglich
- ✔ Beste Compliance – 1 Tablette täglich
- ✔ Kurmäßige Anwendung über mehrere Zyklen empfohlen

Verwendungsgebiet

- ✔ Zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms (PMS) mit Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme durch Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe sowie schmerzhaftes Spannungs- und Schwellungsgefühl in der Brust

Wirkung

- ✔ Hemmung der Prolaktinfreisetzung
- ✔ Sanfter Wirkungsaufbau über mehrere Wochen

Pflanzliches Arzneimittel

Mönchspfeffer 4 mg 1 Filmtablette enthält

4 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten
Droge-Extrakt-Verhältnis 7-13 :1
Auszugsmittel: 60 % Ethanol

Mönchspfeffer forte 20 mg 1 Filmtablette enthält

20 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten
Droge-Extrakt-Verhältnis 7-13 :1
Auszugsmittel: 60 % Ethanol

Dosierempfehlung

4 mg Filmtabletten: Frauen und weibliche Jugendliche ab 12 Jahren: 1 Filmtablette täglich

20 mg Filmtabletten: Erwachsene Frauen ab 18 Jahren: 1 Filmtablette täglich

Über mindestens 3 Monate einnehmen, damit sich die Wirkung einstellt.

Inhalt

4 mg, 60 Filmtabletten

PZN

3524376

Reg.Nr.

735164



Frei von Hefe und Gelatine.
Glutenfrei.



Vegetarisch

Inhalt

20 mg, 30 Filmtabletten

PZN

5530079

Reg.Nr.

140573



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine.
Glutenfrei.



Vegan

Mutterkraut: Die pflanzliche Prophylaxe bei Migränekopfschmerz

Das Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) ist eine äußerst potente Arzneipflanze, die im östlichen Mittelmeergebiet beheimatet ist. Sie enthält das Sesquiterpenlaktone Parthenolid in hochkonzentrierter Form, das nachweislich den Auslösern von Migränekopfschmerz entgegenwirkt. Mutterkraut in seiner Gesamtheit senkt die Frequenz der Anfallshäufigkeit und Begleitsymptome wie Übelkeit und Erbrechen.

Inhaltsstoffe

Zu den Hauptwirkstoffen im Mutterkraut zählen über 30 unterschiedliche Sesquiterpenlaktone (0,5 % bis 2 %). Mengenmäßig dominiert Parthenolid, das daher auch als Leitsubstanz herangezogen wird. Nur die gepulverte Droge wird in standardisierter Form als Arzneimittel verwendet, da die Sesquiterpenlaktone beim Extraktionsverfahren abgebaut werden würden. Die aktuelle HPMC-Monographie der europäischen Arzneimittelbehörde (EMA) macht eine Einzeldosis von 200 mg Mutterkraut möglich, welche bis zu dreimal täglich gesteigert werden kann. Die Wirkung baut sich über mehrere Wochen auf.

Wirkmechanismus

Die Freisetzung des Neuropeptids „Calcitonin Gene-Related Peptide (CGRP)“ aus Trigemineuronen (schmerzleitenden Neuronen) hat großen Einfluss auf die Entstehung von Migränekopfschmerz. Dieses Neuropeptid und auch noch weitere exprimierte Ent-

zündungsmarker führen zur Gefäßerweiterung in den Gehirnhäuten und zu den typischen (pochenden) Kopfschmerzen (Abb. 1).^{2,3} Mutterkraut und das darin enthaltene Parthenolid hemmen die Freisetzung von CGRP und damit auf einen der maßgeblichen Auslöser von migräneartigen Kopfschmerzen.¹

Belegte Wirksamkeit

Gerade eine Reduzierung an Migräneattacken durch präventive Maßnahmen trägt zu einer großen Linderung der Beschwerden von Migränepatienten bei. Die Wirksamkeit von Mutterkraut konnte in placebo-kontrollierten Doppelblindstudien gezeigt werden.⁴⁻⁶

Die Anwendung von Mutterkrautpulver in einer klinischen Studie an Migränepatienten über die Dauer von 6 Monaten reduzierte die Migräneattacken um 67 % im Vergleich zur Placebogruppe (Abb. 2). Zusätzlich kam es zu einer deutlichen Linderung von charakteristischen Begleitscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen.⁴

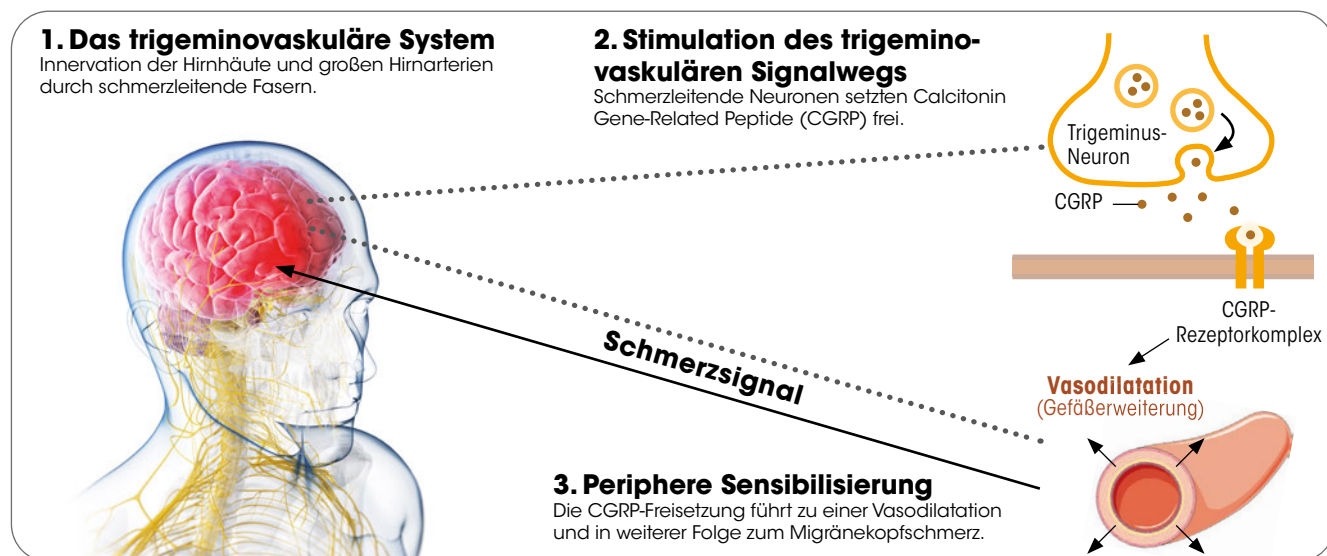


Abb. 1: Die CGRP-Freisetzung führt zu einer Gefäßerweiterung in den Gehirnhäuten und zu den typischen (pochenden) Kopfschmerzen.¹

Migränekopfschmerz effektiv vorbeugen

Dr. Böhm® Migräne Kopfschmerz
Mutterkraut forte 200 mg Filmtabletten



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

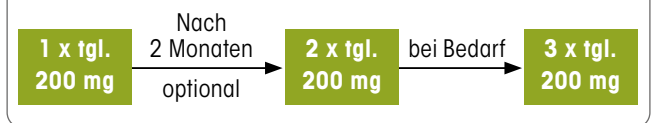
1 Filmtablette enthält

200 mg Mutterkraut (*Tanacetum parthenii herba*)

Dosierempfehlung

Erwachsene: 1-3 mal täglich 1 Filmtablette.

Mögliches Dosierungsschema



Vorteile

- ✓ Mutterkraut in der natürlichsten Form
- ✓ Höchste zugelassene Dosierung am Markt (200 mg)
- ✓ Sanfter Wirkungsaufbau innerhalb weniger Wochen
- ✓ Sehr gut verträglich
- ✓ Rein pflanzlich, keine Gewöhnungseffekte
- ✓ Ideal für Triptan-VerwenderInnen, um die Häufigkeit der Akutmedizin zu reduzieren

Verwendungsgebiet

- ✓ Zur Vorbeugung von migräneartigen Kopfschmerzen (Migränekopfschmerz)

Wirkung

- ✓ Parthenolid hemmt die Freisetzung von CGRP, das maßgeblich für den Migränekopfschmerz verantwortlich ist.¹
- ✓ Signifikante Reduktion der Anfallshäufigkeit
- ✓ Dadurch kommt es in weiterer Folge seltener zu Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen

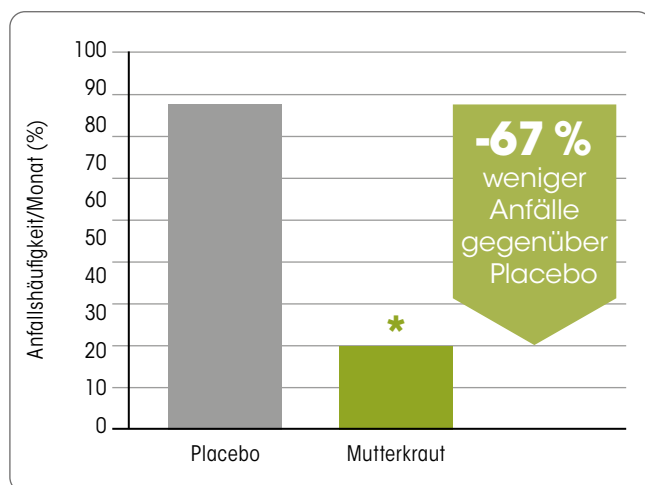


Abb. 2: Nach einer 6-monatigen Anwendung von Mutterkraut zeigte sich in einer doppelblinden, placebokontrollierten Studie eine signifikante Abnahme der Anfallshäufigkeit um 67%.⁴

Inhalt

60 Filmtabletten

PZN

5521488

Reg.Nr.

741558

 Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Passionsblume: Ein stresslösendes Phytotherapeutikum

Die Passionsblume (*Passiflora incarnata*) ist vor allem in den tropischen Regenwäldern Amerikas und Ostindiens zu finden. Die sedierende, anxi- und spasmolytische Wirkung wurde bereits von den Mayas und Azteken genutzt. Im 16. Jahrhundert kamen erste Informationen über die Pflanze nach Europa. Den Namen erhielt sie 1605, nachdem der spanische Missionar und Pater Simone Parlesca ein Exemplar an die römische Kirche geschickt hatte und die Kirchenfürsten in der Blüte ein Abbild der Marterwerkzeuge Christi zu erkennen glaubten.¹ Heute ist *Passiflora* gut erforscht und wird als pflanzliches Arzneimittel gegen innere Unruhe, Angst und Schlafstörungen eingesetzt.

Inhaltsstoffe

Passiflora incarnata enthält eine Vielzahl von Komponenten. Die am besten erforschten und wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe sind Flavonoide (2,5 - 3 % der Droge). In jüngerer Zeit wurde ein trisubstituiertes Benzoflavon isoliert, das maßgeblich an der stresslösenden und anxiolytischen Wirkung beteiligt zu sein scheint. Weiters sind in der Passionsblume u.a. Mono-, Oligo- und Polysaccharide, Aminosäuren und ätherische Öle enthalten.

Wirkprinzip

Die Wirkung von *Passiflora incarnata* findet durch eine Modulation des GABA-Systems (Gamma-Aminobuttersäure) statt (Abb. 1). Es besteht eine Affinität sowohl zu den GABA_A- als auch den GABA_B-Rezeptoren sowie eine Beeinflussung der GABA-Aufnahme in die Synapsen (Abb. 2).² Inhaltsstoffe der Passionsblume binden am selben Rezeptor wie das körpereigene GABA (Gamma (γ)-Aminobuttersäure), jedoch findet keine Interaktion mit der Bindungsstelle für Benzodiazepine statt.³ Daher löst die Passionsblume keine Gewöhnungs- oder Abhängigkeitseffekte aus.

Studien

Studien belegen die beruhigende Wirkung ohne übermäßige Sedierung bei innerer Unruhe mit Beklemmungs- und Angstzuständen. In einer placebokontrollierten Doppelblindstudie wurde über vier Wochen Passionsblumen-Extrakt gegenüber einem Vertreter der Benzodiazepine (30 mg Oxazepam/d) getestet (Abb. 3).⁴ In beiden Patientengruppen wurde die gleiche signifikante Verbesserung der Symptomatik gegenüber dem Behandlungsbeginn erreicht, jedoch trat keine Übermüdung in der Passionsblumengruppe auf. Weitere Studien belegen zudem, dass Menschen, die im Vorfeld von Operationen Angst verspüren, mit der oralen Einnahme von *Passiflora incarnata* einen signifikanten

anxiolytischen Effekt erreichen können.^{5,6} So zeigte *Passiflora* während einer Zahnextraktion eine vergleichbare Angstreduktion wie Midazolam, und das bereits 30 Minuten nach Einnahme.⁷

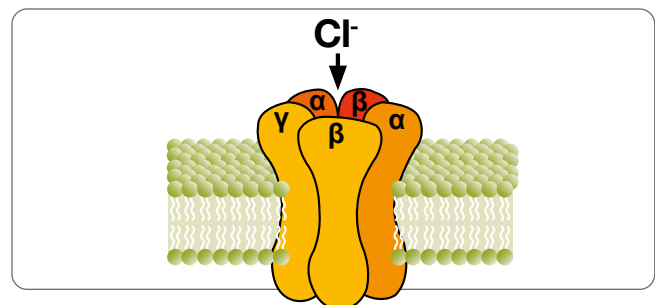


Abb. 1: Typischer GABA-Rezeptor mit fünf Untereinheiten (2x α, 2x β, 1x γ)

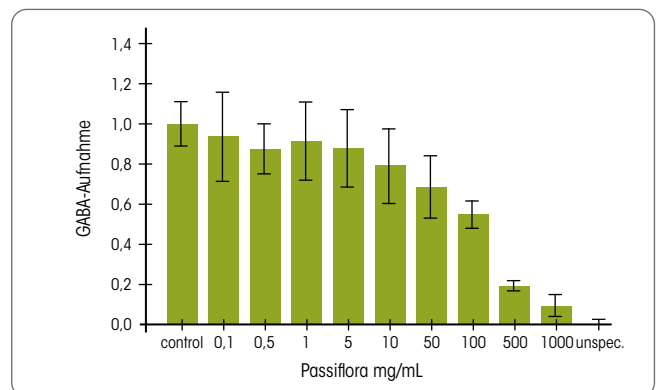


Abb. 2: Passiflora-Extrakt **hemmt die GABA-Aufnahme** in die Synapsen.²

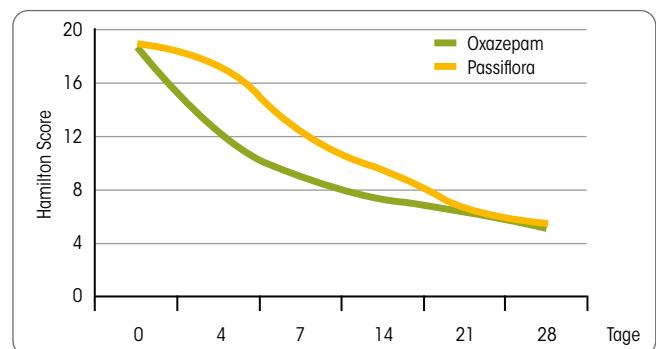


Abb. 3: Passiflora nach 28 Tagen gleich effektiv wie Oxazepam (n=32).³

Das pflanzliche Beruhigungsmittel

Dr. Böhm® Passionsblume

425 mg Dragees



Vorteile

- ✓ Höchstkonzentrierte zugelassene Arzneizubereitung (425 mg) – entspricht ESCOP Empfehlung
- ✓ Ohne Abhängigkeitsrisiko und Hangover-Effekt
- ✓ Kein Ermüdungseffekt im Alltag – tagsüber und abends einsetzbar
- ✓ Sehr gut verträglich
- ✓ Zur längeren Einnahme geeignet
- ✓ Ohne Alkohol (im Vergleich zu gängigen Passionsblumen-Tropfen)

Verwendungsgebiete

- ✓ Nervöse Unruhezustände und damit verbundene Beschwerden wie innere Unruhe, Erregung, Anspannung, Beklemmung oder Angst
- ✓ Nervös bedingte Ein- und Durchschlafstörungen
- ✓ Symptome von Stress & Überlastung wie etwa Erschöpfungs- oder Schwächezustände

Wirkung

- ✓ Rasche beruhigende und anxiolytische Wirkung

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

1 Dragee enthält

425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut
Droge-Extrakt-Verhältnis 5-7 : 1
Auszugsmittel: 50 % Ethanol

Dosierempfehlung

Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene:
2-3 Dragees gleichmäßig über den Tag verteilt.
Bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen
1-2 Dragees eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen.

Inhalt

30 Dragees
60 Dragees

PZN

3516141
3528322

Reg.Nr.

HERB-0001
HERB-0001



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

3 Dragees Dr. Böhm® Passionsblume haben einen höheren Gehalt an reinem Pflanzenextrakt als 1/2 Flasche der gängigsten Passionsblumen-Tropfen (100 ml).



Resveratrol:

Für körperliche und geistige Vitalität

„Ein guter Wein ist ein Geschenk der Götter“ – das wussten schon die alten Römer. Abgesehen vom hervorragenden Geschmack eines hochwertigen Rotweins ist dieses Sprichwort auch medizinisch zutreffend. Verantwortlich dafür ist das Resveratrol, ein sekundärer Pflanzenstoff aus der roten Weinrebe. Die positiven Wirkungen auf das Gefäßsystem und der Anti-Aging-Effekt machen Resveratrol für die Gesundheit so wertvoll.

Bioverfügbarkeit

Es hat sich gezeigt, dass selbst sehr hohe Dosen von oral verabreichtem *trans*-Resveratrol noch mit etwa 70 % absorbiert werden. Die Plasma-Halbwertszeit von *trans*-Resveratrol bzw. seinen bekannten Metaboliten liegt bei durchschnittlich neun Stunden. Nur ein geringer Anteil des Resveratrols verbleibt nach Aufnahme aus dem Darm chemisch unverändert im Blut. Es wird angenommen, dass vor allem hochaktive Metabolite für die vielseitigen pharmakologischen Wirkungen verantwortlich sind. So besitzt etwa der Resveratrol-Metabolit Piceatannol die 1.000-fache antioxidative Kapazität von *trans*-Resveratrol.

Dosierung

Zur täglichen, gesundheitsfördernden Nahrungsergänzung liegen sinnvolle Empfehlungen im Dosisbereich von 0,5 bis 2 mg Resveratrol. Das entspricht Durchschnittswerten aus einem Liter guten Rotwein. Eine höhere Dauerzufuhr ist nicht zielführend, da Rotwein im Nahrungsangebot bereits den Spitzenplatz bezüglich der Resveratrolanreicherung einnimmt. Extrem hohe Dosen im Bereich ab 100 mg sollten, wenn überhaupt, nur kurzfristig und nur nach therapeutischer Empfehlung eingenommen werden.

Herkunft Resveratrol

Hochwertige Resveratrol-Extrakte aus roten Weintrauben sind bezüglich ihrer Inhaltsstoffe und Wirkung nahezu identisch mit gutem Wein. Und das ist von großer Bedeutung; Rotwein enthält neben *trans*-Resveratrol zahlreiche andere bioaktive, antioxidativ wertvolle Polyphenole wie Anthocyane und OPC. Daher sollte ein in Tabletten eingesetzter Resveratrol-Extrakt dem Wirkungsspektrum roter Weintrauben entsprechen. Billige Ersatz-Extrakte aus dem „japanischen Knöterich“ weisen nur *trans*-Resveratrol auf und entsprechen somit nicht der Wirkungsweise eines Rotweins.

Natürliches Anti-Aging

Resveratrol zeigt neben einer stark antioxidativen Wirkung noch einen anderen Anti-Aging-Effekt, der ähnlichen Mechanismen folgt wie eine Kalorienrestriktion. Im Mittelpunkt steht die Aktivierung von Sirtuinen, das sind Histondeacetylasen, die durch epigenetische Kontrolle Transkriptionshemmung auslösen und so lebensverlängernde Funktionen in Gang setzen. Lebensverlängerung wurde in Studien bereits an Hefe, Würmern, Fruchtfliegen und Honigbienen gezeigt.² In einer einzelnen Studie ergab sich auch eine Lebensverlängerung bei Mäusen, die einer hochkalorischen Diät ausgesetzt waren.³ Dies deckt sich mit der Beobachtung besonderer Langlebigkeit von humanen Populationen in Mittelmeerlandern, die im Rahmen einer mediterranen Diät große Mengen von Resveratrol, Polyphenolen aus roten Trauben und Oliven sowie Lycopin aus Tomaten zu sich nehmen.

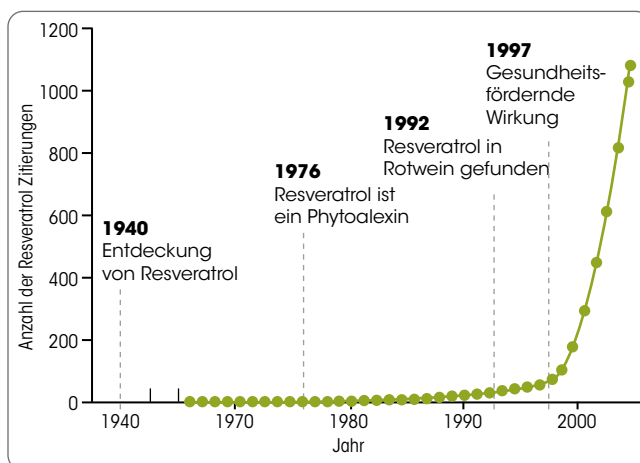


Abb. 1: Stark steigende Anzahl der in PubMed gelisteten Studien zu Resveratrol¹

¹ Baur J, Sinclair. Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence. DA. Nat Rev Drug Discov. 2006 Jun;5(6):493-506. Epub 2006 May 26.; ² Rascón B, Hubbard BP, Sinclair DA, Amdam GV. The lifespan extension effects of resveratrol are conserved in the honey bee and may be driven by a mechanism related to caloric restriction. Aging (Albany NY). 2012 Jul;4(7):499-508.; ³ Baur JA et al. Resveratrol improves health and survival of mice on a high-calorie diet. Nature. 2006; 444:337-342.

Wohlbefinden in jedem Alter

Dr. Böhm® Resveratrol

Anti-Aging Tabletten



Vorteile

- ✔ Die Idee der mediterranen Ernährung in nur einem Dragee
- ✔ Natürliches Resveratrol kombiniert mit Rotwein-Polyphenolen
- ✔ Mit Vitamin C und Citrus-Bioflavonoiden
- ✔ Plus OPC aus Rotweintrrauben, Oliven-Polyphenole (Hydroxytyrosol) und Lycopin aus Tomaten

Verwendungsgebiete

- ✔ Schutz vor vorzeitigen Alterserscheinungen der Gefäße und Körperzellen
- ✔ Für Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Alter

Wirkung

- ✔ Resveratrol unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System
- ✔ Vitamin C schützt die Zellen vor oxidativem Stress
- ✔ Beitrag zur erhöhten Aufnahme von bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen des Mittelmeerraumes

Nahrungsergänzungsmittel

1 Tablette enthält

(NRV*)

2 mg	Resveratrol	
100 mg	Rotweintrrauben-Polyphenol-Extrakt	
	darin enthalten 50 mg OPC	
80 mg	Oliven-Extrakt	
	darin enthalten 20 mg Polyphenole	
	und 5 mg Hydroxytyrosol	
60 mg	Tomaten-Extrakt	
	darin enthalten 3 mg Lycopin	
100 mg	Vitamin C	(125 %)
30 mg	Citrus-Bioflavonoide	

*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Dosierung und Verwendung:

Täglich 1 Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit am besten nach einer Mahlzeit einnehmen. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Inhalt

30 Tabletten

PZN

2979695



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegan

Teufelskralle: Bei Beschwerden im Bewegungsapparat

Die Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) aus der Familie der Sesamgewächse kommt nur in den südwestafrikanischen Wüstengebieten vor. Als Extraktgrundlage dienen die sekundären Speicherwurzeln, die in ca. zwei Metern Tiefe aus der Primärwurzel entspringen. Teufelskralle wird gegen Schmerzen im Bewegungsapparat eingesetzt.

Inhaltsstoffe und Wirkungen

Die Hauptinhaltsstoffe der sekundären Speicherknolle sind mit rund 3 % die Iridoidglykoside, allen voran das Harpagosid. Es zeigte sich, dass der Gesamtextrakt effektiver ist als Harpagosid alleine.

Zur antiphlogistischen und analgetischen Wirkung kommt es durch eine breite Beeinflussung mehrerer Stoffwechselfade. Es wird eine Hemmung der Biosynthese der Eicosanoide (Leukotriene, Thromboxane und Prostaglandine) sowie eine Beeinflussung der Interleukine, des Tumornekrosefaktors- α und der NO-Synthase iNOS angenommen (Abb. 1).

Gutes Risiko/Nutzen-Profil

Die Inhibition der Cyclooxygenasen (COX-Hemmung) dürfte eher schwach ausgeprägt sein. Dies macht plausibel, dass die Teufelskralle eine gute gastrointestinale Verträglichkeit und ein ausgezeichnetes Risiko/Nutzen-Profil aufweist. In einem Review zeigte die Harpagophytum-Therapie in keiner der doppelblinden Studien eine höhere Inzidenz an Komplikationen als Placebo.¹

Studien

Die Literatur im Rahmen der aktuellen ESCOP-Monographie liefert ein positives Bild der Wirksamkeit und Verträglichkeit der Teufelskralle.² So konnte etwa in einer doppelblinden, randomisierten, placebokontrollierten Studie an 63 Patienten die Linderung von Rückenschmerzen belegt werden (Abb. 2).³

Während unter der vierwöchigen Harpagophytum-Behandlung die Rückenschmerzintensität um 45,8 % abnahm, stieg sie unter Placebo geringfügig um 1,5 % an. Sowohl die behandelnden Ärzte als auch die Patienten beurteilten die Therapie als gut verträglich, schwere unerwünschte Ereignisse traten nicht auf.³

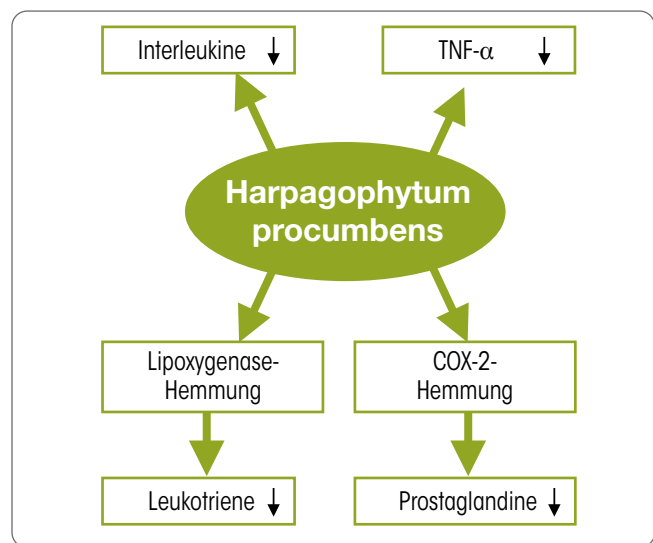


Abb. 1: Die ausbalancierte Beeinflussung mehrerer Stoffwechselfade ist für die **gute analgetische und antiphlogistische Wirkung** bei günstigem Nebenwirkungsprofil verantwortlich.

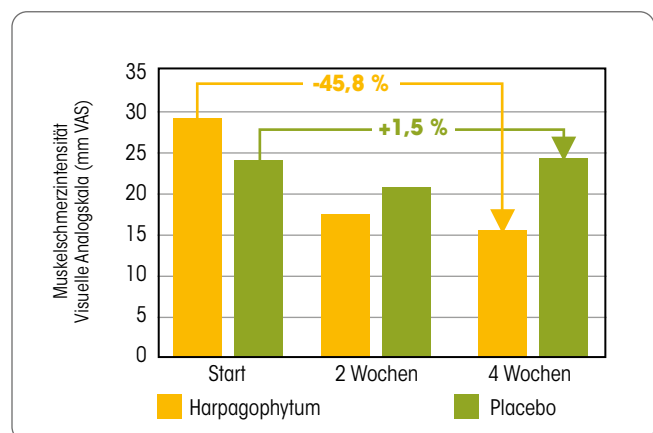


Abb. 2: **Reduktion der Schmerzintensität** in Nacken und Rücken um 45,8 % unter Harpagophytum-Therapie (n = 63).³

¹ Vlachojannis J, Roufogalis BD, Chrusasik S. Systematic review on the safety of Harpagophytum preparations for osteoarthritis and low back pain. *Phytother Res.* 2008 Feb;22(2):149-52.

² ESCOP Monographs. The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, Second Edition: Supplement 2009. P 135-146. Thieme.

³ Goebel H. et al. Harpagophytum-Extrakt U 174 (Teufelskralle) bei der Behandlung unspezifischer Rückenschmerzen. *Schmerz* 2001;15:10-18.

Pflanzliche Schmerzlinderung

Dr. Böhm® Teufelskralle

600 mg Filmtabletten



Vorteile

- ✔ Bei chronischen Schmerzen ist eine längere Einnahme möglich (über mehrere Monate)
- ✔ Hoch dosiert
- ✔ Hochwertiger standardisierter Pflanzenextrakt aus nachhaltiger Wildsammlung

Verwendungsgebiete

- ✔ Zur unterstützenden Behandlung von leichten Rücken-, Nacken- und Muskelschmerzen, Morgensteifigkeit sowie leichten Sehnen- und Gelenkschmerzen wie etwa in Knie, Hüfte oder Schultern und rheumatischen Beschwerden

Wirkung

- ✔ Antiphlogistisch bereits nach einigen Tagen Einnahme
- ✔ Besonders gute Wirkung im Rückenbereich
- ✔ Gutes Nutzen/Risiko-Profil

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

1 Filmtablette enthält

600 mg Trockenextrakt aus Teufelskrallenwurzel
Droge-Extrakt-Verhältnis 1,5-2,5 : 1
Auszugsmittel: Wasser

Dosierempfehlung

Erwachsene nehmen morgens und abends je 1 Filmtablette unzerkaut mit einem Glas Wasser zu oder nach den Mahlzeiten ein. Die Dosis kann auf morgens und abends je 2 Filmtabletten erhöht werden.

Inhalt

60 Filmtabletten

PZN

3903412

Reg.Nr.

HERB-00012



Frei von Hefe und Gelatine.
Glutenfrei.



Vegetarisch

Traubensilberkerze:

Bewährt bei Hitzewallungen

Die Traubensilberkerze oder *Cimicifuga* wurde bereits bei den Ureinwohnern Nordamerikas traditionell in der Geburtshilfe und bei Frauenleiden eingesetzt. Inzwischen ist sie eine der am besten wissenschaftlich erforschten Heilpflanzen bei Beschwerden im Klimakterium. Die Traubensilberkerze hat sich hauptsächlich im Indikationsgebiet der körperlich empfundenen klimakterischen Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen einen Namen gemacht.

Inhaltsstoffe

Als pflanzenspezifische Inhaltsstoffe werden die Triterpenglykoside Actein und Cimicifugosid (Abb. 1) beschrieben. Die Hypothese nach der *Cimicifuga* ähnlich wie Isoflavone als selektiver Östrogenrezeptor- β -Modulator (Phyto-SERM) wirkt, ist mittlerweile widerlegt, da mehrere *in vitro* Studien keine Bindung an Östrogenrezeptoren zeigten.

Neue pharmakologische und phytochemische Untersuchungen weisen auf Inhaltsstoffe hin, die mit verschiedenen Rezeptoren im Zentralnervensystem interagieren. Neben dopaminergen Wirkungen konnte eine stark positive Modulation an den GABA-Rezeptoren sowie eine Bindungsaktivität am Serotonin-Rezeptor nachgewiesen werden.

Außerdem enthält die Traubensilberkerze entgegen früherer Annahmen keine Isoflavone wie z.B. das Formononetin.

Dosierung

Die ESCOP¹ empfiehlt ethanolische oder isopropanolische Pflanzenauszüge entsprechend einer klinisch wirksamen Tagesdosierung von 40 mg Droge. Nach der Einnahme von durchschnittlich 40 mg Droge stellt sich ein therapeutischer Effekt nach zwei bis vier Wochen ein. Eine Therapie ist über mehrere Monate möglich.

Klinische Studien

Mehrere klinische Studien sowie Anwendungsbeobachtungen bestätigen mit hoher Signifikanz den Nutzen der Traubensilberkerze-Extrakte bei verschiedenen klimakterischen Beschwerdebildern. Die positiven Effekte bei der Behandlung von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen werden in mehr als zehn Studien belegt.^{1,2}

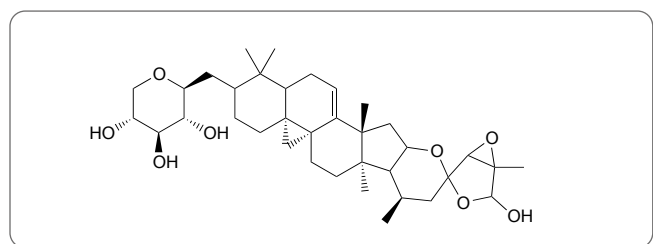


Abb. 1: Cimicifugosid als eine der wichtigsten Inhaltsstoffe der Traubensilberkerze

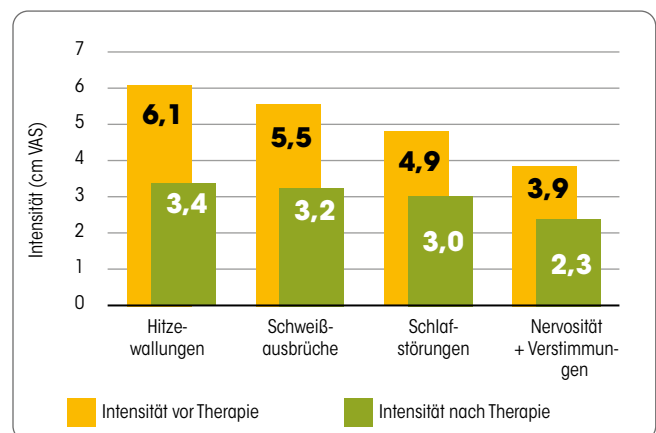


Abb. 2: Rückgang der klimakterischen Symptomatik nach Behandlung mit *Cimicifuga*-Extrakt (n = 502).²

Pflanzliche Hilfe bei Wechselbeschwerden

Dr. Böhm® Traubensilberkerze

6,5 mg Filmtabletten



Vorteile

- ✔ Hochwertiger Trockenextrakt aus *Cimicifuga*-Wurzelstock (Traubensilberkerze)
- ✔ 1 Tablette entspricht 42 mg Droge
- ✔ Speziell bei körperlichen Begleiterscheinungen der Wechseljahre
- ✔ Beste Compliance – nur 1 Tablette täglich

Verwendungsgebiete

- ✔ Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Verstimmungszuständen wie Unlustgefühl, Reizbarkeit und nervöser Unruhe

Wirkung

- ✔ Linderung von körperlichen Wechseljahresbeschwerden durch zentralnervöse Mechanismen¹

Pflanzliches Arzneimittel

1 Filmtablette enthält

6,5 mg Trockenextrakt aus Traubensilberkerzenwurzelstock
Droge-Extrakt-Verhältnis 4,5-8,5 : 1
Auszugsmittel: 60 % Ethanol

Dosierempfehlung

Täglich 1 Filmtablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Inhalt

60 Filmtabletten

PZN

3524353

Reg.Nr.

1-27053



Frei von Hefe und Gelatine.
Glutenfrei.



Vegetarisch

¹ ESCOP Monographs: Cimicifugae Rhizoma - Black Cohosh. European Scientific Cooperative on Phytotherapy, S. 1–24.

Fachkurzinformationen

Dr. Böhm® Artischocke 450 mg Dragees

Zusammensetzung: 1 Dragee enthält: 450 mg Trockenextrakt aus frischen Artischockenblättern (*Cynara folium recens*), Droge-Extrakt-Verhältnis 25 - 35 : 1, Auszugsmittel: Wasser. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 95,6 mg Glucose und 299 mg Saccharose. **Sonstige Bestandteile:** Talkum, Magnesiumstearat (pflanzlich), hochdisperses Siliciumdioxid, Calciumcarbonat, Glucosierup, Kartoffelstärke, Saccharose, Eisenoxid rot E 172, Arabisches Gummi, Carnaubawachs, Hypromellose, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Verdauungsbeschwerden wie Druck- und Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Aufstoßen sowie bei Verdauungsstörungen, wo aufgrund einer Störung der Gallenfunktion eine Anregung des Gallenflusses erwünscht ist, nachdem andere Erkrankungen der Gallenwege durch den Arzt ausgeschlossen wurden. Zur Unterstützung der Fettverdauung, speziell nach üppigen und schweren Mahlzeiten. Zur Unterstützung einer fettreduzierten Diät. Dr. Böhm® Artischocke 450 mg Dragees wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder gegen andere Pflanzen aus der Familie der Korbblütler (z.B. Arnika, Chrysanthem) oder einen der sonstigen Bestandteile. Erkrankungen der Gallenwege (wie z. B. Verschluss der Gallenwege, Entzündung der Gallenwege, Gallensteinen), Hepatitis. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Mittel zur Gallentherapie. **ATC-Code:** A05AX. **Registrierungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 07/2023

Dr. Böhm® Damiana 225 mg Filmtabletten

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 225 mg Trockenextrakt aus Damianablättern (*Turnera diffusa Willd. ex Schult., folium*), Droge-Extrakt-Verhältnis 5-7:1, Auszugsmittel: Ethanol 90 % V/V. **Sonstige Bestandteile:** Gummi arabicum, mikrokristalline Cellulose, Siliciumdioxid, Croscarmellose-Natrium, Crospovidon, Polyvinylalkohol, Macrogol, pflanzliches Magnesiumstearat, Talkum, Titandioxid (E 171), Eisenoxid gelb (E 172). **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung als Aphrodisiakum bei nachlassendem sexuellem Verlangen für Mann und Frau bedingt durch psychische Ursachen wie Überlastung oder stressbedingte Schwächezustände nachdem schwerwiegende Grunderkrankungen durch einen Arzt ausgeschlossen wurden. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff (Damiana), andere Turnera-Arten oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** andere therapeutische Mittel. **ATC-Code:** V03AX. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 11/2020

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Dragees mit Baldrian, Passionsblume und Melisse

Zusammensetzung: 1 Dragee enthält: 125 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (*Valeriana radix*), (Droge-Extrakt-Verhältnis 3-6:1, Auszugsmittel Ethanol 70 %, V/V), 80 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (*Passiflora herba*), (Droge-Extrakt-Verhältnis 5-7:1, Auszugsmittel Ethanol 50 %, V/V), 112,5 mg Trockenextrakt aus Melissenblättern (*Melissa folium*), (Droge-Extrakt-Verhältnis 4-6:1, Auszugsmittel Methanol 30 %, V/V). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 40,44 mg Glucose-Sirup und 186,99 mg Saccharose. **Sonstige Bestandteile:** Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, Calciumcarbonat E 170, Croscarmellose-Natrium, Carnaubawachs, Cellulosepulver, Maltodextrin, Schellack (modifiziert), Siliciumdioxid (wasserfrei), Stearinsäure (pflanzlichen Ursprungs), Saccharose, Talkum, Tragant, Eisenoxidgelb E172. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Hypnotika und Sedativa. **ATC-Code:** N05CM. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 07/2023

Dr. Böhm® Infekt grippal Pelargonium 20 mg Filmtabletten

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 20 mg Trockenextrakt aus Pelargonium reniforme/sioides-Wurzeln (Droge-Extrakt-Verhältnis 4-7:1, Auszugsmittel Ethanol 14 % (V/V)) **Sonstige Bestandteile:** Cellulosepulver, mikrokristalline Cellulose, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Hypromellose, Macrogol Typ 6000, Eisenoxid gelb E 172, Eisenoxid rot E 172, Titandioxid E 171, Talkum. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei ersten Anzeichen von akuten grippalen Infekten (Erkältungskrankheiten) mit Symptomen wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Husten- und Erkältungspräparate. **ATC-Code:** R05. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 04/2022

Dr. Böhm® Johanniskraut 425 mg Kapseln

Zusammensetzung: 1 Kapsel enthält: 425,00 mg Trockenextrakt (quantifiziert) aus Johanniskraut (*Hyperici herba*), Droge-Extrakt-Verhältnis 3,5 - 6,0 : 1, Auszugsmittel: Ethanol 60 % m/m. Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: Lactose-Monohydrat 18,7 mg. **Sonstige Bestandteile:** Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Talkum, Cellulosepulver, Magnesiumstearat, Gelatine, Eisenoxid rot E 172, Eisenoxid gelb E 172, Chlorophyllin-Kupfer-Komplex E 141. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von seelischen Verstimmungszuständen, die mit Interessensverlust, gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit einhergehen können. Dr. Böhm® Johanniskraut 425 mg-Kapseln werden angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Gleichzeitige Einnahme von Ciclosporin, Tacrolimus bei systemischer Anwendung, Amprenavir, Indinavir und andere Proteaseinhibitoren, Irinotecan und Warfarin. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Antidepressiva, Hyperici Herba. **ATC-Code:** N06AX25. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 08/2022

Dr. Böhm® Johanniskraut 600 mg forte Filmtabletten

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 600 mg Trockenextrakt aus Johanniskraut (*Hyperici herba*), (Droge-Extrakt-Verhältnis 3,5 - 6,0 : 1), Auszugsmittel: Ethanol 60% (m/m). Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: 26,25 mg Lactose-Monohydrat. **Sonstige Bestandteile:** Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, mikrokristalline Cellulose, hochdisperses Siliciumdioxid, Natriumhydrogencarbonat, Croscarmellose-Natrium, Lactose-Monohydrat, Cellulose, Magnesiumstearat, Talkum, basisches Butylmethacrylat-Copolymer (Eudragit E 100), Eisenoxid gelb (E 172), Riboflavin, Macrogol 6000. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von seelischen Verstimmungszuständen, die mit Interessensverlust, gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit einhergehen können. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Gleichzeitige Anwendung von Ciclosporin, Tacrolimus bei systemischer Anwendung, Amprenavir, Indinavir und anderen Proteaseinhibitoren, Irinotecan und Warfarin. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Antidepressiva, Hyperici Herba. **ATC-Code:** N06AX25. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 09/2022

Dr. Böhm® Mariendistel 140 mg Kapseln

Zusammensetzung: 1 Hartkapsel enthält 177,4-240,4 mg Trockenextrakt aus Mariendistel Früchten (*Silybi mariani extractum siccum raffinatum et notatum*), DEV 21-45:1, Auszugsmittel Aceton 95 % V/V, entsprechend 140 mg Silymarin (UV-VIS) bzw. 108,2 mg Silymarin (HPLC, berechnet als Silibinin). **Sonstige Bestandteile:** Mannitol, mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Gelatine, Natriumdoodecylsulfat, Eisenoxide (rot, E-172). Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: weniger als 23 mg Natrium. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung der Leberfunktion, als unterstützende Behandlung von Beschwerden, die durch eine Leberfunktionsstörung verursacht werden. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (z.B. Alkohol). Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, andere Vertreter aus der Familie der Korbblütler oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Lebertherapie, Silymarin. **ATC-Code:** A05BA03. **Zulassungsinhaber:** APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, 8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 06/2022

Dr. Böhm® Mönchspfeffer 4 mg Filmtabletten

Zusammensetzung: 11 Filmtablette enthält 4,0 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten (*Agni casti fructus*), (Droge - Extrakt -Verhältnis 7 - 13:1), Auszugsmittel: Ethanol 60 % (m/m). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 123,52 mg Lactose-Monohydrat, 36 mg Glucose, weniger als 23 mg Natrium. **Sonstige Bestandteile:** Tablettenkern: Glucosierup, Maisstärke, Magnesiumstearat, hochdisperses Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Lactose-Monohydrat. Tablettenüberzug: Hypromellose, Macrogol 4000, Lactose-Monohydrat, Eisen(III)-oxid (E 172). **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung leichter Beschwerden vor Eintritt der Menstruation (Prämenstruelles Syndrom). Dr. Böhm® Mönchspfeffer wird angewendet bei Frauen und weiblichen Jugendlichen ab 12 Jahren. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Gynäkologika. **ATC-Code:** G02CX. **Registrierungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 12/2022

Dr. Böhm® Mönchspfeffer 20 mg Filmtabletten

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: 20 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten (*Agni casti fructus*), Droge-Extrakt-Verhältnis 7-13:1, Auszugsmittel Ethanol 60 % (m/m). Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: 180 mg Glucose. **Sonstige Bestandteile:** Tablettenkern: Glucose-Sirup, Mannitol, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Cellulosepulver, mikrokristalline Cellulose, Maisstärke, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Tablettenüberzug: Mannitol, Hypromellose, Macrogol 4000, Titandioxid (E 171), Eisen(III)-oxid (E 172). **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung des prämenstruellen Syndroms (PMS) mit Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme durch Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe sowie schmerzhafte Spannung und Schwellungsgefühl in der Brust. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei erwachsenen Frauen ab 18 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Gynäkologika. **ATC-Code:** G02CX. **Registrierungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 02/2021

Dr. Böhm® Mutterkraut forte 200 mg Filmtabletten

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 200 mg Mutterkraut (*Tanacetum parthenii* herba). **Sonstige Bestandteile:** Mikrokristalline Cellulose, hochdisperses Siliciumdioxid, Hydroxypropylcellulose, Magnesiumstearat, Hypromellose, Stearinsäure, Eisenoxid gelb (E 172). **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Vorbeugung von migräneartigen Kopfschmerzen (Migränekopfschmerz), nachdem durch einen Arzt schwerwiegende Grunderkrankungen ausgeschlossen wurden. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder andere Vertreter aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae* bzw. *Compositae*) oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Migränemittel. **ATC-Code:** N02C. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH., Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 10/2022

Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees

Zusammensetzung: 1 Dragee enthält 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (*Passiflora incarnata* L., herba) (5-7:1), Auszugsmittel Ethanol 50 % (V/V). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 1 Dragee enthält: 5,1 mg Glucose, 188 mg Saccharose. **Sonstige Bestandteile:** Maltodextrin, hochdisperses Siliciumdioxid, Cellulosepulver, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat, Stearinsäure, Talkum, Saccharose, Calciumcarbonat, arabisches Gummi, Tragant, Glucosesirup (Trockensubstanz), Hypromellose, gebleichtes Wachs, Carnaubawachs, Schellack, mikrokristalline Cellulose, leichtes Magnesiumcarbonat, Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat, Farbstoff: Eisenoxid gelb E172. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von nervösen Unruhezuständen und damit verbundenen Beschwerden wie innere Unruhe, Erregung, Anspannung, Beklemmung oder Angst; zur Linderung leichter Symptome von Stress, wie etwa Erschöpfungs- oder Schwächezustände; zur Behandlung von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Hypnotika und Sedativa. **ATC-Code:** N05CM. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH., Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 12/2022

Dr. Böhm® Teufelskralle 600 mg Filmtabletten

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: 600 mg Trockenextrakt aus Teufelskrallenwurzel (*Harpagophytum radix*), (Droge-Extrakt-Verhältnis 1,5 – 2,5: 1), Auszugsmittel: Wasser. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 169,50 mg Lactose-Monohydrat und 20,31 mg Saccharose. **Sonstige Bestandteile:** Cellulosepulver, hochdisperses Siliciumdioxid, Hypromellose, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), mikrokristalline Cellulose, Saccharose, Stearinsäure, Calciumcarbonat. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung von leichten Rücken-, Nacken- und Muskelschmerzen, Morgensteifigkeit sowie leichten Sehnen- und Gelenkschmerzen wie etwa in Knie, Hüfte oder Schultern und rheumatischen Beschwerden. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Teufelskralle oder einen der sonstigen Bestandteile. Patienten, die an Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren leiden. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Mittel gegen Störungen des Muskel- und Skelettsystems. **ATC Code:** M09X. **Registrierungsinhaber:** APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 07/2023

Dr. Böhm® Traubensilberkerze 6,5 mg Filmtabletten

Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: 6,5 mg Trockenextrakt aus Traubensilberkerzenwurzelstock (*Cimicifuga rhizoma*); Droge-Extrakt-Verhältnis 4,5 – 8,5:1, Auszugsmittel 60 Vol.% Ethanol. Sonstiger Bestandteil mit bekannter Wirkung: 142,6 mg Lactose-Monohydrat. **Sonstige Bestandteile:** Cellulosepulver, hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Macrogol 4000, Maisstärke, Magnesiumstearat, Hypromellose, Mikrokristalline Cellulose, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Calciumcarbonat (E 170). **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung klimakterischer Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Bestehende Lebererkrankungen. Gleichzeitige Behandlung eines Mamma-Karzinoms oder anderer hormonabhängiger Tumorerkrankungen. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere Gynäkologika. **ATC-Code:** G02CX. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH., Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 10/2022

Insecticum® Gel

Zusammensetzung: 100 g Gel enthalten 5 g Benzocain und 2 g Diphenhydraminhydrochlorid. **Sonstige Bestandteile:** Menthol, Hydroxyethylzellulose, Ethylalkohol-Wassergemisch (96 %), gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Bei Schmerzen, Juckreiz, Schwellungen und Rötungen nach Insektenstichen (Stechmücken, Gelsen, Bremsen, Bienen, Wespen und Hornissen). Nach Kontakt mit Brennnesseln. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile, auch gegenüber anderen Lokalanästhetika; offene Wunden oder Schleimhäute; großflächige Hautveränderungen wie schwere Verbrennungen oder Verbrühungen, akuten Entzündungen sowie nässenden oder eiternden Hauterkrankungen; Patienten mit Varicellen-Zoster-Infektionen, Morbilli und Blasenbildung der Haut; Neugeborene und Kinder bis 2 Jahre. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Antihistaminika zur topischen Anwendung, Lokalanästhetika. **ATC-Code:** D04AA32, D04AB04. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH., A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 04/2014

PASTA Cool®

Zusammensetzung: 100 g Paste enthalten 5000 I.E. Heparin-Natrium, 1,0 g Salicylsäure sowie 0,8 g Ätherische Öle (0,4 g Rosmarinöl, 0,4 g Latschenkieferöl). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 0,06 g Methyl-4-hydroxybenzoat und 0,1 g Sorbinsäure. **Sonstige Bestandteile:** Indisches Melissenöl, Methyl-4-hydroxybenzoat, Sorbinsäure, Ethylalkohol, kiesel-saure Tonen, Glucosesirup, Glycerin, Siliciumdioxid, Natriumhydroxid, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung von Schwellungen und Hämatomen nach stumpfen Traumen (Kontusionen, Distorsionen oder Zerrungen), wie etwa akuten Sportverletzungen. Pasta Cool wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Pasta Cool darf nicht angewendet werden bei Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe, andere nichtsteroidale Antiphlogistika/Analgetika oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Topische Mittel gegen Gelenk- und Muskelschmerzen, Zubereitungen mit Salicylsäure Derivaten; Antithrombotische Mittel, Heparin Gruppe. **ATC-Code:** M02AC, B01AB. **Zulassungsinhaber:** Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, Roseggerkai 3, A-8010 Graz. **Abgabe:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Stand der Information: 07/2023

Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Nebenwirkungen sind der Austria-Codex-Fachinformation zu entnehmen.

Medieninhaber:
APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria
Tel.: +43 316 823533
Fax: +43 316 823533-52
office@apomedica.com
www.apomedica.com

Irrtümer und Fehler vorbehalten. Alle Rechte, insbesondere jene der Vervielfältigung und Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil dieses Kataloges darf ohne schriftliche Genehmigung der APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH in irgendeiner Form kopiert, reproduziert oder in andere Sprachen übertragen oder übersetzt werden. 1. Auflage: März 2024.

Unser 5-Säulen Qualitätsprinzip

Bei Dr. Böhm® verfolgen wir seit jeher ein Prinzip exzellenter Qualität bei der Entwicklung unserer Produkte. Aus unserer Sicht sind besonders fünf Säulen entscheidend, um Anwendern mit pflanzlichen bzw. natürlichen Präparaten verlässlich zu besserer Gesundheit zu verhelfen:

- 1. Herausragende Rohstoffqualität**
- 2. Sinnvolle bzw. korrekte Dosierungen**
- 3. Synergistische Kombinationen**
- 4. Ideale Galenik**
- 5. Herstellung ausschließlich nach GMP**

