



Bayer AG
Communications
51368 Leverkusen
Deutschland
Tel. +49 214 30-1
media.bayer.de

Experten-Interview

Fragen an Sandra Bartylla, Apothekerin und Medical Affairs Managerin, Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, im Rahmen des Produktlaunches von IberoBiotics® Pro und Zen

1. Welche positive Auswirkung bringt ein gesundes Mikrobiom mit sich?

Das Mikrobiom unseres Körpers ist essenziell an vielen Vorgängen beteiligt: am Energiehaushalt, der Verdauung, der Immunabwehr und der Kommunikation zwischen unserem Gehirn und Darm, der sogenannten Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse. Diese Fülle an Prozessen, bei denen das Mikrobiom eine Rolle spielt, zeigt: Die körpereigenen Bakterien tragen maßgeblich zu unserem Wohlbefinden und dem Erhalt der Gesundheit bei. Deshalb ist es wichtig, das Mikrobiom vor allem in anspruchsvollen Zeiten zu unterstützen.

2. Wie kann man das Mikrobiom unterstützen?

Grundsätzlich ist ein gesunder Lebensstil unerlässlich für ein „gesundes“ bzw. funktionierendes Mikrobiom. Insbesondere sollte man auf eine ausgewogene Ernährung achten. Proteine dienen beispielweise als Hauptstickstoffquelle für das Wachstum der Darmmikroben und Ballaststoffe bieten den Darmbakterien zusätzliches „Futter“. Auch mit ausreichend Sport und Bewegung kann man das Mikrobiom positiv beeinflussen. Stress hingegen wirkt sich negativ auf die Zusammensetzung des Mikrobioms aus. Deshalb sollte man Alltagsstress möglichst reduzieren, um das Mikrobiom im gesunden Gleichgewicht zu halten, was zugegeben nicht immer so einfach umzusetzen ist. Man kann das Mikrobiom aber auch „von außen“ unterstützen – mit der Einnahme ausgewählter Bakterien, die die Zusammensetzung des Mikrobioms positiv beeinflussen können.

3. Wann empfiehlt sich die Einnahme von IberoBiotics® Pro und Zen?

IberoBiotics Pro ist ein Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene, die ihre Darmflora mit vermehrungsfähigen Bakterien ergänzen möchten – z. B. bei einer unausgewogenen Ernährung oder einer Antibiotikabehandlung. „Pro“ steht daher für die PROaktive Ergänzung des Darmmikrobioms.

IberoBiotics Zen eignet sich in stressigen Zeiten, zur Unterstützung der Darm-Hirn-Achse. „Zen“ steht hier als Begriff für Ruhe und soll den Einklang von Darm und Hirn verdeutlichen. Beide Produkte sind für Erwachsene bestimmt und auch geeignet für Diabetiker*innen, Personen mit Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit.

4. Wie unterscheiden sich die beiden Varianten „Pro“ und „Zen“?

IberoBiotics Pro enthält eine einzigartige Kombination aus drei natürlich vorkommenden und vermehrungsfähigen Bakterienstämmen: *Lactobacillus rhamnosus* (LGG), *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* (BB-12) und *Lactobacillus acidophilus* (LA-5). Pro Einnahme sind 6 Milliarden Bakterien enthalten. Das Produkt eignet sich für erwachsene Personen, die ihre Darmflora mit natürlichen Bakterien versorgen möchten und eignet sich daher als proaktive Ergänzung für das Darmmikrobiom, z. B. bei einer unausgewogenen Ernährung oder einer Antibiotikatherapie.

IberoBiotics Zen beinhaltet 3 Milliarden natürliche Bakterien (*Lactobacillus acidophilus* LA-14) und eine Kombination aus Melissenblätterextrakt und Vitamin B2. Das Produkt kann die Darm-Hirn-Achse unterstützen und sorgt für ein gutes Bauchgefühl in stressigen Zeiten.

5. Sind IberoBiotics® für Vegetarier/Veganer bzw. bei Unverträglichkeiten geeignet?

Die Produkte von IberoBiotics sind laktose- und glutenfrei sowie frei von künstlichen Farbstoffen und Süßungsmitteln. Bei der Herstellung der Produkte werden keine tierischen Bestandteile verwendet. Die Kapselhüllen besteht aus einem Cellulose-Derivat und sind somit frei von Gelatine. Deshalb sind die Produkte auch bei einer vegetarischen und veganen Ernährung geeignet.

6. Wie nehme ich IberoBiotics® ein? Gibt es Unterschiede zwischen Pro und Zen in der Einnahme?

Beide IberoBiotics-Produkte sind direkt einnahmebereit und werden ganz praktisch als Kapsel nur einmal täglich eingenommen. Bei IberoBiotics Pro wird nur eine Kapsel am Tag mit einem Glas Wasser eingenommen. Bei IberoBiotics Zen sind es zwei Kapseln am Tag, die gemeinsam oder direkt nacheinander ebenfalls mit einem Glas Wasser, vorzugsweise morgens, eingenommen werden sollten.

7. Wie lange sollte man IberoBiotics® Pro und Zen nehmen?

Für IberoBiotics Pro wird eine Einnahmedauer von mindestens vier Wochen empfohlen. Wird das Produkt im Rahmen der Antibiotikatherapie eingenommen, kann man schon zu Beginn der Behandlung mit der Einnahme starten. Hier empfiehlt sich ein Abstand von 2 Stunden zum Antibiotikum. Eine Packung reicht für eine 30-tägige Einnahme.

Bei IberoBiotics Zen empfiehlt sich eine Einnahmedauer von mindestens zwei Wochen, z. B. in stressigen Phasen. Die Packungsgröße von IberoBiotics Zen ist auf eine 14-tägige Einnahme ausgelegt.

IberoBiotics Pro und Zen sind Nahrungsergänzungsmittel, die grundsätzlich auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden können. Wichtig ist, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht dem Ersatz einer ausgewogenen Ernährung dienen.

Übergeordnete Frage: Warum bringt Bayer Vital jetzt zwei neue Produkte aus dem Hause Iberogast® auf den Markt?

Bayer Vital verfügt über eine langjährige Expertise und ein großes Portfolio im Bereich Consumer Health. Mit der Erweiterung der Iberogast-Range kann das Unternehmen jetzt im Bereich Magen und Darm noch umfassendere Möglichkeiten anbieten: Iberogast Classic wird effektiv zur symptomatischen Behandlung akuter Magen-Darm-Beschwerden, und Iberogast Advance bei häufigen Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Intensive Forschung hat in den vergangenen Jahren zu neuen, wertvollen Erkenntnissen rund um das Darmmikrobiom und dessen Einfluss auf die Gesundheit geführt. Heute wissen wir, wie wichtig das Gleichgewicht des Mikrobioms für die Gesundheit unseres Darms sein kann. Mit der Markteinführung der neuen IberoBiotics-Produkte bietet Bayer Vital zusätzlich zwei Optionen zur Unterstützung des Mikrobioms an.