

**ChillPills** ist eine Rezeptur mit Inhaltsstoffen, denen adaptogene Eigenschaften zugeschrieben werden, welche die Widerstandskraft des Organismus gegen vielerlei Arten von Stress stärken. Das Produkt reguliert die für die Reaktionsfähigkeit bei Stress verantwortlichen wesentlichen Mediatoren und trägt dazu bei, die Widerstandskraft des Körpers und die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Damit fördert es eine bessere Konzentration und Belastbarkeit in Stresssituationen. **ChillPills** reduziert Reizbarkeit und Zustände von Beklemmung und fördert gleichzeitig das emotionale und geistige Wohlbefinden.

## ZUTATEN:

L-Theanin, Schlafbeere Wurzelextrakt (*Withania somnifera*), Rosenwurz Extrakt (*Rhodiola rosea*), **Hafer** Extrakt (*Avena sativa*), Passionsblume Extrakt (*Passiflora incarnata*), Indisches Basilikum Blattextrakt (*Ocimum tenuiflorum*), Calcium-D-pantothenat (Vit. B5 Pantothensäure), Inositol, Paraaminobenzoesäure (PABA), Thiaminhydrochlorid (Vit. B1), Riboflavin (Vit. B2), Pyridoxinhydrochlorid (Vit. B6), Cholin Bitartrat, D-Ribose, Astragaluswurzel Extrakt (*Astragalus membranaceus*), Inositolhexanicotinat (Vit. B3), Amur-Korkbaum Rinde Extrakt (*Phellodendron amurense*), Chinesische Jujube Frucht (*Ziziphus jujuba*), Nicotinamid (Vit. B3), Magnolie Rinde Extrakt (*Magnolia officinalis*), Riboflavin-5'-phosphat Natrium (Vit. B2), Pyridoxal-5'-phosphat (Vit. B6), Calcium-L-methylfolat (Folat), Methylcobalamin (Vit. B12), Biotin, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

## NÄHRWERTE:

|   | 1 Kapsel<br>(807 mg) | 2 Kapseln<br>(1.614 mg) |
|---|----------------------|-------------------------|
| L-Theanin .....   | 100 mg               | 200 mg                  |
| Schlafbeere (2,5 % Withanolide).....  | 75 mg                | 150 mg                  |
| Rosenwurz (5 % Rosavin) .....   | 50 mg                | 100 mg                  |
| <b>Hafer</b> (10:1).....  | 50 mg                | 100 mg                  |
| Passionsblume (4 % Flavonoide).....   | 50 mg                | 100 mg                  |
| Indisches Basilikum (10 % Ursolsäure).....                                  | 50 mg                | 100 mg                  |
| Astragaluswurzel (3 % Astragaloside).....                                   | 25 mg                | 50 mg                   |
| D-Ribose.....   | 25 mg                | 50 mg                   |
| Amur-Korkbaum (0,1 % Berberin).....   | 15 mg                | 30 mg                   |
| Chinesische Jujube .....  | 12,5 mg              | 25 mg                   |
| Magnolie (50:1, 80 % Magnolol + Honokiol).....                              | 7,5 mg               | 15 mg                   |
| Vitamin B1.....   | 22,3 mg (2.027 %*)   | 44,6 mg (4.055 %*)      |
| (aus 25/50 mg Thiaminhydrochlorid)  |                      |                         |
| Vitamin B2.....   | 26,9 mg (1.921 %*)   | 53,8 mg (3.843 %*)      |
| (25/50 mg Riboflavin und aus 2,5/5 mg Riboflavin-5'-phosphat)               |                      |                         |
| Vitamin B3.....   | 23,4 mg NE (146 %*)  | 46,8 mg NE (293 %*)     |
| (7,5/15 mg Nicotinamid und aus 17,5/35 mg Inositolhexanicotinat)            |                      |                         |
| Vitamin B5.....   | 22,9 mg (382 %*)     | 45,8 mg (763 %*)        |
| (aus 25/50 mg Calcium-D-pantothenat)  |                      |                         |
| Vitamin B6.....   | 22,3 mg (1.593 %*)   | 44,6 mg (3.186 %*)      |
| (aus 25/50 mg Pyridoxinhydrochlorid und aus 2,5/5 mg Pyridoxal-5'-phosphat) |                      |                         |
| Folat .....   | 500 µg (250 %*)      | 1.000 µg (500 %*)       |
| Vitamin B12.....  | 75 µg (3.000 %*)     | 150 µg (6.000 %*)       |
| Biotin.....   | 37,5 µg (75 %*)      | 75 µg (150 %*)          |
| Cholin Bitartrat.....   | 25 mg                | 50 mg                   |
| Inositol .....  | 25 mg                | 50 mg                   |
| PABA .....  | 25 mg                | 50 mg                   |

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

**Werden Sie gelassen,  
bleiben Sie cool!**

**Kombinationsprodukt aus**  
adaptogenen Pflanzenextrakten,  
Vitaminen des B-Komplexes und  
L-Theanin

## IST ERHÄLTlich ZU:

30 Kapseln  
60 Kapseln

## VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich 1-2 Kapseln zu einer  
Mahlzeit

## PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylme-  
thylcellulose; reines Wasser

**HINWEIS:** Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei bipolarer Störung oder während der Einnahme von Ciclosporin und trizyklischen Antidepressiva (wie Melitracen) einnehmen. Nach der Einnahme solcher Antidepressiva soll man mindestens 14 Tage warten oder dem Rat eines Therapeuten folgen, um **ChillPills** einnehmen zu dürfen. Besondere Vorsicht ist bei Personen geboten, die mit Antikoagulanzen (z. B. Warfarin, Heparin) und Antithrombozytenpräparaten (Clopidogrel, Aspirin) behandelt werden. Im Zusammenhang mit der Einnahme von Rosenwurz wurde über das Auftreten vereinzelter Fälle von Bluthochdruck berichtet. Bei Personen mit Nierentransplantaten wurde ein Anstieg der Konzentration von Ciclosporin A beobachtet, der durch das Berberin des Amur-Korkbaums ausgelöst wurde. Mit Vorsicht anwenden bei Personen, die an Autoimmunkrankheiten, Diabetes, Gallenblasen- und Nierenerkrankungen, Hepatitis und Magengeschwüren leiden sowie bei Allergie auf Nachtschattengewächse (*Solanacea*). **ChillPills** kann Überempfindlichkeit und Schläfrigkeit auslösen.

**L-Theanin** ist eine Aminosäure, die fast ausschließlich in der Teepflanze vorkommt, in der Wurzel synthetisiert wird und sich in den Blättern konzentriert. L-Theanin wurde wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkungen ausführlich untersucht. Da es die Aktivität der Alpha-Wellen des Gehirns anregt, welche als Indikatoren für Entspannungszustände gelten, wird ihm eine entspannende Wirkung in Stresssituationen zugeschrieben.<sup>1</sup> L-Theanin bewirkt nicht nur einen Anstieg des Neurotransmitters GABA im Gehirn, welcher an der Regulierung des Gleichgewichts bei Erregungszuständen beteiligt ist, sondern sorgt auch für höhere Dopamin- und Serotoninspiegel, die sich positiv auf die Gemütsverfassung und Stimmung auswirken. Nach einer in Japan durchgeführten Studie kann die orale Einnahme von L-Theanin über eine Hemmung der Anregung der kortikalen Neuronen stressmindernde Wirkungen haben.<sup>2</sup>

**Schlafbeere** (*Withania somnifera*) (2,5 % Withanolide): Die Wurzel der Schlafbeere (Sanskrit: Ashwagandha) wird neben anderen Anwendungsgebieten traditionell zur Behandlung von Angst- und Beklemmungszuständen und Übererregbarkeit verwendet. In ihrer Zusammensetzung beinhaltet sie zu einem großen Teil Withanolide sowie einen geringen Anteil an Alkaloiden und Saponinen.<sup>3</sup> Nach einer Monographie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt sie aufgrund der Verbesserung von Reaktionszeiten als stressmindernd, wirkt antioxidativ und stimulierend auf das Immunsystem und besitzt zellschützende Wirkungen auf die Nervenzellen. In der ayurvedischen Medizin wird sie wegen ihrer adaptogenen Wirkungen zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit verwendet, um die Widerstandskraft gegen Krankheiten zu stärken, Umweltgifte abzuwehren und um ein hohes Lebensalter zu erreichen.<sup>4-6</sup>

**Indisches Basilikum** (*Ocimum tenuiflorum*) (10 % Ursolsäure): Diese aromatische Pflanze findet in der ayurvedischen Medizin seit Langem Verwendung und gilt als ein Adaptogen, das verschiedene Prozesse im Körper ins Gleichgewicht bringt und eine bessere Anpassung an Stresszustände ermöglicht. In Indien wird diese Pflanze als „Heiliges Basilikum“ verehrt. Die Pflanze ist auch unter dem Namen Tulsi bekannt und zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen ihre therapeutischen Wirkungen. Jüngere Untersuchungen haben gezeigt, dass im Wesentlichen das Eugenol, eine aktive Komponente der Pflanze, für ihre Wirkungen verantwortlich ist. In einer kürzlich durchgeführten Studie mit Patienten, die an allgemeinen Beklemmungszuständen leiden, wurden die angstlösenden Wirkungen von *Ocimum tenuiflorum* nachgewiesen.<sup>7,8</sup>

Die wirksamen Inhaltsstoffe der **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) (4 % Flavonoide) sind in den oberirdischen Pflanzenteilen enthalten. In ihrer chemischen Zusammensetzung findet sich neben anderen phytochemischen Verbindungen ein großer Anteil Flavonoide, die synergetisch zusammenwirken und ihren Einsatz im therapeutischen Bereich rechtfertigen. Ihre positiven Eigenschaften werden in zahlreichen Veröffentlichungen namhafter Institutionen wie ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy), WHO (World Health Organization) oder EMEA (European Medicines Agency) beschrieben, in welchen ihr außerdem gesundheitsfördernde Wirkungen bei Schlafstörungen, Beklemmungsgefühlen, Nervosität, Reizbarkeit, Herzrasen usw. zugeschrieben werden. Häufig wird sie auch in Verbindung mit anderen Pflanzen verwendet, um ihre Wirkung noch zu verstärken oder verschiedene Arten von Schlafstörungen zu behandeln.<sup>9-11</sup>

Die **Rosenwurz** oder **Rhodiola** (*Rhodiola rosea*) (5 % Rosavin) besitzt zahlreiche wirksame Inhaltsstoffe, wie etwa Proanthocyanidine und Flavonoide, wobei jedoch die Phenylpropanoide (wie z. B. Rosavin, Rosin, Salidroside) von größter Bedeutung sind. Die Rosenwurz gilt als eines der wichtigsten Adaptogene, d. h. sie stärkt die Widerstandskraft des Körpers gegen vielerlei Arten von Stress, die ihn belasten. Ihre positive Wirkung gegen Stress ist auf ihren regulierenden Einfluss über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse zurückzuführen und die Steuerung der wichtigsten Mediatoren für Stressreaktionen (wie z. B. Hsp70, DAT-16, Cortisol, NO) sowie auf ihren Einfluss auf die Aktivität von Monoaminen und Opioidpeptiden.<sup>12-16</sup> Zahlreiche Studien haben ihre stressmindernde Wirkung und Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit belegt (Gedächtnis, Kopfrechnen, Konzentration), insbesondere unter Stressbedingungen. In einer Studie zeigte sich, dass sich die kognitiven und perzeptiven Gehirnfunktionen von Patienten unter bestimmten Stressbedingungen nach der Einnahme von 170 mg eines Extrakts von Rhodiola über einen Zeitraum von 15 Tagen signifikant verbesserten. Rhodiola trägt dazu bei, die körperliche und psychische Belastbarkeit zu stärken, indem sie die Widerstandskraft bei Belastungen erhöht und kürzere Erholungszeiten nach Belastungen ermöglicht. Einige Studien verweisen daher auch auf ihren Nutzen für Sportler sowie für Patienten mit einer unzureichenden Immunabwehr.<sup>12-19</sup>

Der für therapeutische Anwendungen relevante Teil der **Astragalus** (*Astragalus membranaceus*) (3 % Astragaloside) (davon ca. 94 % Astragaloside IV) ist die Wurzel. Die wichtigsten wirksamen Bestandteile sind die triterpenischen Saponine und Polysaccharide. Zahlreiche Untersuchungen haben die immunstimulierenden Wirkungen der Wurzel bestätigt, die bei Belastungen des Immunsystems (wie etwa in Stresssituationen) einen positiven Effekt haben. Die immunstimulierende Wirkung scheint mit ihrer Polysaccharid-Fraktion zusammenzuhängen. In einer jüngeren Studie wurde die Antistresswirkung von Astragalus in einem Modell mit induziertem Stress untersucht.<sup>20,21</sup>

Die Ergebnisse waren äußerst aufschlussreich, denn man beobachtete, dass die Verabreichung von Astragalus die Konzentrationen bestimmter neurochemischer Transmitter beeinflusste, welche für den Stress eine Rolle spielen. Man stellte eine signifikative Reduzierung der Tyrosinhydroxylase in den Neuronen des Locus coeruleus fest und beobachtete einen Anstieg der cholinergischen Aktivität im Hypothalamus, die zu einer Verbesserung des räumlichen Lernens und der Gedächtnisleistung führte und den Stress reduzierte.

**Hafer Extrakt** (*Avena sativa*): Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) hat die herkömmliche Verwendung der oberirdischen Pflanzenteile zur Behandlung leichter Symptome von psychischen Belastungen und zur Förderung des Schlafs zugelassen. Wegen eines im Hafer enthaltenen indolischen Alkaloids, das dem in der Passionsblume vorkommenden Alkaloids ähnlich ist, wird ihm tatsächlich eine leicht beruhigende Wirkung zugeschrieben. Die beiden Pflanzen wirken daher in einer Verbindung wahrscheinlich auch synergetisch zusammen. Die Europäische Kommission beschreibt die Verwendung des Hafers zur Behandlung von Panikattacken und chronischen Angstzuständen sowie in Stresssituationen, bei Erregungszuständen und gegen das neurasthenische Syndrom.<sup>22,23</sup>

**D-Ribose** ist ein Monosaccharid (Pentose), das in allen Zellen des menschlichen Körpers vorkommt. Physischer Stress kann den Verbrauch von Nukleotiden (wie ATP, ADP und AMP) der Herz- und Skelettmuskulatur verstärken. D-Ribose ist von wesentlicher Bedeutung für die ständige Produktion von ATP, d. h. dem Molekül, das unseren Muskeln und unserem Herzen die Energie liefert, die sie zum Funktionieren benötigen. D-Ribose fördert die Energieproduktion auf Zellebene sowie die schnellere Erholung der Muskeln und steigert deren Ausdauer.<sup>24,25</sup>

**Amur-Korkbaum** (*Phellodendron amurense*) (0,1 % Berberin): Der für therapeutische Anwendungen relevante Teil der Pflanze ist die Rinde, deren wesentlicher Bestandteil das Berberin ist. Für diese Verbindung wurde in verschiedenen Versuchsmodellen eine angstlösende Wirkung belegt. Diese Wirkung wurde auch in einer anderen Studie nachgewiesen, die an Frauen durchgeführt wurde, welche an stressbedingtem Übergewicht litten. Dabei stellte man fest, dass eine Kombination aus Phellodendron und Magnolia die Cortisolspiegel und den empfundenen Stress reduziert und auf diese Weise dabei hilft, das Gewicht zu halten.<sup>26,27</sup>

**Chinesische Jujube** (*Ziziphus jujuba*): In der traditionellen chinesischen Medizin wird die Frucht der Pflanze zur Behandlung von Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen, Appetitlosigkeit und Angstzuständen verwendet. Die wichtigsten Bestandteile sind Triterpene und triterpenische Saponine. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen lassen auf eine hypnotische Wirkung der Jujuboside schließen und dass sie den circadianen Rhythmus und das serotonerge System beeinflussen. In den Monographien der WHO werden ihre positiven Wirkungen für die Behandlung von Schlafstörungen beschrieben, welche mit Reizbarkeit in Zusammenhang stehen.<sup>28</sup>

**Magnolie** (*Magnolia officinalis*): Die Rinde dieser Pflanze enthält als wesentliche Bestandteile **Magnolol und Honokiol (80 %)**. Genau diese Substanzen sind für ihre angstlösende und antidepressive Wirkung bekannt, da beide Verbindungen eine gewisse Selektivität aufgrund bestimmter Subtypen des GABA-A-Rezeptors besitzen. In einer im Jahr 2008 durchgeführten Studie wurde der Synergieeffekt von Magnolie und Phellodendron belegt, welche die Aufrechterhaltung der Konzentrationen von Cortisol und DHEA (d. h. den Hormonen, die für die Stresssymptome eine Rolle spielen) unterstützen. Die Beschwerden von Frauen in der Phase vor der Menopause, die vorübergehend an Beklemmungszuständen litten, konnten damit gelindert werden.<sup>29-32</sup>

**VITAMINE DES B-KOMPLEXES:** Eine Formulierung aus Vitaminen, die in ihrer Verbindung zusammenwirken, um das körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Im Allgemeinen sorgen diese Vitamine unter anderem für ein gesundes Nervensystem, psychische Gesundheit und ein abwehrstarkes Immunsystem.<sup>33,34</sup>

**Vitamin B1** benötigt der Körper für die Umwandlung der Nährstoffe in Energie und, um Glukose im Gehirn absorbieren zu können, was die Voraussetzung für ein adäquates Funktionieren der Gehirnfunktionen ist. Ein Mangel dieses Vitamins kann zu Depressionen, Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit, Gedächtnisstörungen oder Antriebslosigkeit führen. Es ist für eine angemessene Nährstoffzufuhr des Nervensystems notwendig. Eine Nahrungsergänzung mit diesem Vitamin hilft dabei, die negativen Symptome von Depressionen zu reduzieren und den Thiaminspiegel zu stabilisieren. Es ist außerdem nützlich bei der Behandlung von Demenzkranken und hilft dabei, Stress besser zu bewältigen.

**Vitamin B2** ist für ein gutes Funktionieren der Nervenzellen notwendig und hat einen positiven Einfluss bei nervlichen Belastungen wie Stress, Schlafstörungen und Angstzuständen.

Bereits geringe Mängel an **Vitamin B3** können Beeinträchtigungen des Nervensystems verursachen, die zu Nervosität, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Depressionen führen.

**Vitamin B5** ist am Funktionieren der Nebenniere beteiligt, die für die Freisetzung von Cortisol - einem Hormon, das für die Vitalität und den Wachzustand eine Rolle spielt - verantwortlich ist.

**Vitamin B6** wird für die Bildung des Hämoglobins im Blut benötigt und spielt zusammen mit den anderen Vitaminen der B-Gruppe für die Gesunderhaltung des Nervensystems eine Rolle. Es verbessert den Zustand bei Depressionen, da eine Supplementierung mit diesem Vitamin die Serotoninspiegel anhebt, was sich positiv auf die Gedächtnisleistung bei älteren Personen auswirkt.

**Vitamin B7** (Biotin) unterstützt die Verwertbarkeit von Pantothersäure und Folsäure. Biotin ist am Stoffwechsel von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten beteiligt. Ein Biotinmangel kann sich beeinträchtigend auf das Nervensystem auswirken.

**Vitamin B9** (Folsäure): Einige mit einem Folsäuremangel verbundene Symptome sind unter anderem Schwäche, Depressionen, Gedächtnisschwund oder Missstimmungen.

**Vitamin B12** ist an der Aktivität zahlreicher organischer Enzyme beteiligt und wirkt an der Gesunderhaltung des Nervensystems mit.

**Cholin Bitartrat** wird für die Bildung von Acetylcholin benötigt, einem Neurotransmitter im Gehirn, dessen wesentliche Funktion die Übermittlung der Nervenimpulse ist. Es spielt daher eine zentrale Rolle für eine einwandfreie Signalübertragung zwischen den Nervenzellen.

**Inositol**, auch als „Muskelzucker“ bekannt, ist für die Gesundheit der Nervenzellen erforderlich und zusammen mit dem **Cholin** für die Bildung der Neurotransmitter verantwortlich. Inositol spielt für das chemische Gleichgewicht von Kupfer und Zink in den Nervenzellen eine Rolle. Ein Mangel an diesem Vitamin kann zu einem Überschuss an Kupfer führen, der für vielerlei Probleme im Zusammenhang mit dem Nervensystem verantwortlich ist: Beklemmungsgefühle, Schlaflosigkeit, Nervosität, Stress und Depressionen.

**PABA** (Paraaminobenzoesäure): Ein Mangel an diesem Cofaktor kann zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Depressionen und Nervosität führen.

**Für Personen, die körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind**

**Für Personen, die ihre körperliche und/oder geistige Leistungsfähigkeit stärken möchten**

**Bei Beklemmungszuständen, die mit Stress im Zusammenhang stehen**

**Bei Nervosität und Reizbarkeit**

**In Phasen der Niedergeschlagenheit und geistigen Erschöpfung**

**Literatur:**

- 1 "L-theanine.(Monograph)." Alternative Medicine Review. Thorne Research Inc. 2005. Online verfügbar: <https://www.grc.com/health/research/Theanine/L-Theanine.pdf> [05/02/2020].
- 2 Kimura, K., Ozeki, M., Juneja, L. R., & Ohira, H. (2007). L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses. *Biological psychology*, 74(1), 39-45.
- 3 World Health Organization. (2009). Radix Withaniae. *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*, 4, 373-391.
- 4 Singh, R. H., Narsimhamurthy, K., & Singh, G. (2008). Neuronutrient impact of Ayurvedic Rasayana therapy in brain aging. *Biogerontology*, 9(6), 369-374.
- 5 Bhattacharya, S. K., & Muruganandam, A. V. (2003). Adaptogenic activity of Withania somnifera: an experimental study using a rat model of chronic stress. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 75(3), 547-555.
- 6 Witania. Verfügbar unter: <http://www.fitoterapia.net>. [05.02.2020].
- 7 Bhattacharyya, D., Sur, T. K., Jana, U., & Debnath, P. K. (2008). Controlled programmed trial of Ocimum sanctum leaf on generalized anxiety disorders. *Nepal Med Coll J*. 10(3):176-9.
- 8 Prakash, P., & Gupta, N. (2005). Therapeutic uses of Ocimum sanctum Linn (Tulsi) with a note on eugenol and its pharmacological actions: a short review. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 49(2), 125.
- 9 Muñoz M et al. (2008). Fitoterapia del insomnio. *OFFARM*. Vol.27 (10).
- 10 *Plantas medicinales para el insomnio*. (2008). Centro de investigación sobre fitoterapia (INFITO).
- 11 Pasiflora. Verfügbar unter: <http://www.fitoterapia.net>. [05/02/2020].
- 12 Panossian, A., Wikman, G., & Sarris, J. (2010). Rosenroot (Rhodiola rosea): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. *Phytomedicine*, 17(7), 481-493.
- 13 Panossian, A., & Wikman, G. (2009). Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue, and molecular mechanisms related to their stress-protective activity. *Current clinical pharmacology*, 4(3), 198-219.
- 14 Olsson, E. M., von Schéele, B., & Panossian, A. G. (2009). A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta medica*, 75(02), 105-112.
- 15 Walker, T. B., & Robergs, R. A. (2006). Does Rhodiola rosea possess ergogenic properties?. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 16(3), 305-315.
- 16 Adaptogen, A. P. P. (2001). Rhodiola rosea: a possible plant adaptogen. *Altern Med Rev*, 6(3), 293-302.
- 17 Spasov, A. A., Wikman, G. K., Mandrikov, V. B., Mironova, I. A., & Neumoin, V. V. (2000). A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine*, 7(2), 85-89.
- 18 Shevtsov, V. A., Zhulus, B. I., Shervarly, V. I., Vol'skij, V. B., Korovin, Y. P., Khristich, M. P., ... & Wikman, G. (2003). A randomized trial of two different doses of a SHR-5 Rhodiola rosea extract versus placebo and control of capacity for mental work. *Phytomedicine*, 10(2-3), 95-105.
- 19 Darbinyan, V., Kteyan, A., Panossian, A., Gabrielian, E., Wikman, G., & Wagner, H. (2000). Rhodiola rosea in stress induced fatigue—a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*, 7(5), 365-371.
- 20 Shao, B. M., Xu, W., Dai, H., Tu, P., Li, Z., & Gao, X. M. (2004). A study on the immune receptors for polysaccharides from the roots of Astragalus membranaceus, a Chinese medicinal herb. *Biochemical and biophysical research communications*, 320(4), 1103-1111.
- 21 Park, H. J., Kim, H. Y., Yoon, K. H., Kim, K. S., & Shim, I. (2009). The effects of Astragalus membranaceus on repeated restraint stress-induced biochemical and behavioral responses. *The Korean Journal of Physiology & Pharmacology*, 13(4), 315-319.
- 22 Oat herb. List of German Commission E Monographs; Verfügbar in <https://buecher.heilpflanzen-welt.de/BGA-Commission-E-Monographs/0270.htm> [05/02/2020].
- 23 Cañigueral, S., Vila, R., & Wichtl, M. (Eds.). (1998). *Plantas medicinales y drogas vegetales para infusión y tisana: un manual de base científica para Farmacéuticos y Médicos*. OEMF International.
- 24 Pauly, D. F., & Pepine, C. J. (2000). D-Ribose as a supplement for cardiac energy metabolism. *Journal of Cardiovascular Pharmacology and Therapeutics*, 5(4), 249-258.
- 25 Liers, F. (2014). D-Ribose: Energizing Smart Sugar. Verfügbar unter <http://www.integratedhealthblog.com/ribose-energizing-smart-sugar/>. [05/02/2020].
- 26 World Health Organization. (2005). Cortex Phellodendron. *WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*, 4, 244-257.
- 27 Felodendron. Verfügbar unter <http://www.fitoterapia.net>. [05/02/2020].
- 28 Peng, W. H., Wu, C. R., Chen, C. S., Chen, C. F., Leu, Z. C., & Hsieh, M. T. (2004). Anxiolytic effect of berberine on exploratory activity of the mouse in two experimental anxiety models: interaction with drugs acting at 5-HT receptors. *Life sciences*, 75(20), 2451-2462.
- 29 Kalman, D. S., Feldman, S., Feldman, R., Schwartz, H. I., Krieger, D. R., & Garrison, R. (2008). Effect of a proprietary Magnolia and Phellodendron extract on stress levels in healthy women: a pilot, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Nutrition Journal*, 7(1), 11.
- 30 Garrison, R., & Chambliss, W. G. (2006). Effect of a proprietary Magnolia and Phellodendron extract on weight management: a pilot, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Alternative therapies in health and medicine*, 12(1), 50.
- 31 Kuribara, H., Kisch, E., Hattori, N., Okada, M., & Maruyama, Y. (2000). The anxiolytic effect of two oriental herbal drugs in Japan attributed to honokiol from magnolia bark. *Journal of pharmacy and pharmacology*, 52(11), 1425-1429.
- 32 Ai, J., Wang, X., & Nielsen, M. (2001). Honokiol and magnolol selectively interact with GABAA receptor subtypes in vitro. *Pharmacology*, 63(1), 34-41.
- 33 Propiedades de las Vitaminas del grupo B. Verfügbar unter: <https://www.botanical-online.com/medicina-natural/vitamina-b-propiedades> [05/02/2020].
- 34 Serrano, S. G. (2002). Vitaminas, componentes esenciales. *Farmacia profesional*, 16(6), 62-67.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. **Sehr sensibel gegen Feuchtigkeit. Deckel nach Gebrauch gut schließen.** Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten