

# propicum®

Liebe Anwender von propicum, in diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie Hinweise zur Einnahme. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

## Was ist propicum?

propicum ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Bei seinem Inhaltsstoff Natriumpropionat handelt es sich um ein Salz der Propionsäure, einer kurzkettigen Fettsäure.

## Wie nehme ich propicum ein?

Zweimal täglich eine Kapsel unzerkaut mit Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen. Die Tagesdosis entspricht damit 1000 mg Natriumpropionat.

## Wie lange soll ich propicum einnehmen?

Kurzkettige Fettsäuren werden täglich von den Darmbakterien produziert. Sie werden von den Darmbakterien und vom menschlichen Körper gebraucht. Eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfehlenswert.

## Wie lagere ich propicum?

propicum muss trocken gelagert und vor Feuchtigkeit und Sonne geschützt werden.

## Was muss ich beachten?

- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

## Weitere Informationen zu propicum

- propicum ist lactose- und glutenfrei.
- Die Kapseln enthalten keine unsichtbaren Überzüge, Bindemittel, Schellack, künstliche Farb- oder Duftstoffe.
- Sie sind frei von tierischen Bestandteilen und sind damit vegan.
- Sie sind frei von Milch, Weizen, Hefe, Mais und raffinierten Ölen.

**Zutaten:** Natriumpropionat, Trennmittel Tricalciumphosphat (E341), Kieselsäure (E551), Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (E470b). Die Kapselhülle besteht aus rein pflanzlicher Hydroxypropylmethylcellulose.

## Gehalt pro 100 g

Energie	1,037 kJ / 244 Kcal
Fett	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	60,6 g
davon Zucker	55 g
Eiweiß	0,1 g
Salz	< 0,1 g

## Gehalt pro Kapsel

Energie	5,185 kJ / 1,22 kcal
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	0,303 g
davon Zucker	0,275 g
Eiweiß	< 0,1 g
Salz	< 0,1 g

## Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie mehr über kurzkettige Fettsäuren und propicum erfahren möchten, besuchen Sie unsere Website [www.propicum.com](http://www.propicum.com)

Nahrungsergänzungsmittel  
60 Kapseln  
500 mg Natriumpropionat

## Die normale Darmflora sorgt für unsere Gesundheit

Der Aufbau einer normalen Darmflora hängt davon ab, ob man sich richtig und gesund ernährt. Dazu gehört die ausreichende Aufnahme von sogenannten Ballaststoffen, also pflanzlichen Nahrungsbestandteilen wie etwa Cellulose. Diese können zwar vom Menschen nicht verdaut werden, dienen aber den Darmbakterien im Dickdarm als Nahrung. Im Gegenzug unterstützen die Darmbakterien unser Immunsystem und unseren gesunden Stoffwechsel, indem sie Botenstoffe produzieren. Die Wichtigsten sind die kurzkettigen Fettsäuren, allen voran die Propionsäure.

## Propionsäure: wichtiger Botenstoff aus dem Darm für ein gut reguliertes Immunsystem und einen gesunden Stoffwechsel

Um zu verstehen, warum und wie Darmbakterien Immunsystem und Stoffwechsel mitregulieren, muss man näher auf das Zusammenleben zwischen Darmbakterien und dem Organismus schauen.

Normalerweise führt die Anwesenheit von Bakterien im Körper zu einer Entzündungs- und Abwehrreaktion. Damit unser Immunsystem keine für uns nützlichen Bakterien bekämpft, wie Darmbakterien, führt Propionsäure zur Aktivierung von Immunzellen, sogenannten regulatorischen T-Zellen, welche Entzündungen im Darm verhindern. Diese Wirkung nennt man antiinflammatorisch.

Die regulierenden Immunzellen wandern darüber hinaus auch in den gesamten Organismus und hemmen dort ebenfalls unerwünschte Entzündungs- und Immunreaktionen.

Asthma, Rheuma und andere entzündliche Gelenkerkrankungen, Schuppenflechte, Neurodermitis, Multiple Sklerose oder auch Morbus Crohn, bei all diesen Autoimmunerkrankungen sind kurzkettige Fettsäuren von großer Bedeutung. Das Immunsystem reagiert bei diesen Erkrankungen zu stark und bekämpft den eigenen Körper. Kurzkettige Fettsäuren können hier über die regulatorischen T-Zellen als Entzündungsbremse wirken.

Wird dem Organismus zu viel Nahrung zugeführt, wird die überschüssige Energie als Fett abgelagert. Auch hier ist Propionsäure von zentraler Bedeutung und entfaltet vielfältige positive Wirkungen im Fett- und Blutzucker-Stoffwechsel. Propionsäure unterstützt den Körper dabei, die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse zu verbessern und dabei gleichzeitig die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin zu erhöhen und damit Diabetes vorzubeugen. Versuche haben bereits nachgewiesen, dass bei der Zufuhr kurzkettiger Fettsäuren die Chancen, an Diabetes zu erkranken, deutlich geringer sind.