

3. Lactobacillus brevis CECT 748®

produziert den schmerzlindernden und stimmungsaufhellenden Neurotransmitter GABA (γ-Aminobuttersäure)

Lactobacillus brevis 7480® ist ein starker GABA-Produzent. Enterales GABA reduziert viszerale Schmerzen^{10,11} und wirkt stimmungsaufhellend sowie stressreduzierend auf das Gehirn¹². So korrelieren GABA-produzierende Bakterien im menschlichen Darm invers mit depressionsassoziierten Gehirnstrukturen¹³.

4. γ-Aminobuttersäure (GABA) / Schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Neurotransmitter

SymbioLact® Mentale Balance* enthält neben dem GABA-produzierenden Bakterienstamm *Lactobacillus brevis* 7480® auch 50 mg GABA pro Kapsel. Das unterstützt die enterale Wirkung des bakteriell produzierten GABA und stellt sicher, dass bereits ab Beginn der Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels ausreichende GABA-Mengen für eine Stressreduktion über die Darmhirnachse vorhanden sind. Wie wissenschaftliche Studien zeigen, reduziert bereits der tägliche Verzehr von 50 bis 100 mg GABA das Stressempfinden und verbessert die Fähigkeit, fokussiert und geplant zu handeln¹⁴. Auch körperliche und geistige Fatigue können durch die tägliche orale Gabe von 50 mg GABA vermindert werden^{12,15}.

5. Ashwagandha - Wurzelextrakt KSM-66® / Adaptogen

Ashwagandha, auch Schlafbeere genannt, ist seit Jahrtausenden Teil traditioneller ayurvedischer Therapieansätze. Sie hilft, Geist und Körper gegen Stressfaktoren zu schützen und anzupassen. Sie stärkt und beruhigt das Nervensystem und verbessert die mentalen Funktionen¹⁶. Ashwagandha ist damit ein Adaptogen, also eine Substanz, die die Fähigkeit einer Person erhöht, mit Stressoren besser umzugehen¹⁷.

SymbioLact® Mentale Balance* enthält 250 mg des Ashwagandha-Wurzelextrakts KSM-66®, dem eine 14-jährige Forschungszeit zu Grunde liegt. Der wässrige Extrakt wird ohne Alkohol oder synthetische Lösungsmittel gewonnen¹⁸. Der Ashwagandha-Wurzelextrakt verbessert signifikant Stressempfinden, Schlafqualität und damit das gesamte Stressmanagement, wie eine achtwöchige randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit 58 Teilnehmenden zeigte¹⁹.

6. Vitamin B6

SymbioLact® Mental Balance* enthält zusätzlich Vitamin B₆ (Pyridoxin). Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA hat dessen Wirkungen wissenschaftlich streng geprüft und bestätigt²⁰ (Verordnung (EU) Nr. 432/2012). Danach trägt Vitamin B₆ zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen psychischen Funktion und zu Verminderung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

**SymbioLact® Mentale Balance* –
IM VERGLEICH ZUM WETTBEWERB**

	SymbioLact® Mentale Balance*	Omni-Biotic® SR-9 mit B-Vitaminen	Orthomol® Mental
Anzahl Bakterienstämme	3	9	keine
Klassifizierung	Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel
Produktspezifische Besonderheiten			
Pflanzliches Adaptogen**	Ashwagandha		Ginkgo
Neurotransmitter GABA	✓		
Anwendung			
Aktivierungszeit	keine Aktivierungszeit	mind. 1 Minute Aktivierungszeit	keine Aktivierungszeit
Anwenderfreundlichkeit	Einfache Einnahme 1 Kapsel/Tag	Beutel muss in Wasser aufgelöst werden	Komplexe Einnahme Beutel muss in Wasser aufgelöst und mit Mahlzeit sowie 3 zugehörigen Kapseln eingenommen werden

** natürliche Substanz, die den Umgang mit Stressoren verbessert¹⁷

► 1 Kapsel (Tagesdosis):

Lactobacillus plantarum DR7
Lactobacillus plantarum CECT 7485
Lactobacillus brevis CECT 7480 mit

2 Mrd. koloniebildenden Einheiten (KBE),
250 mg Ashwagandha-Wurzelextrakt KSM-66®,
50 mg Gamma-Aminobuttersäure (GABA),
0,42 mg Vitamin B₆

► Gut verträglich

glutenfrei laktosefrei vegan

► Einfach anzuwenden

1 x täglich eine Kapsel kurz mit
einem Glas Wasser einnehmen.

SymbioLact® Mentale Balance*

PZN 19167903 EAN 4260298010679



Zu den
Quellen

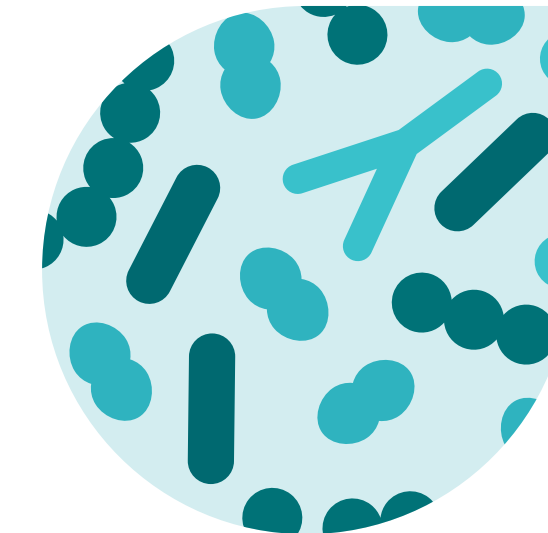
*Vitamin B₆ trägt zu einer normalen Funktion
des Nervensystems und zu einer normalen
psychischen Funktion bei.



SymbioPharm GmbH
Auf den Lüppen 10 | 35745 Herborn | Tel.: 02772 981-300 | Fax: 02772 981-301
www.symbiopharm.de



Art.-Nr.: 50022889 04/2026



**INNERE UNRUHE?
STRESS? ANGST?**

UNTERSTÜTZUNG MIT
L. PLANTARUM DR7®, GABA
UND VITAMIN B₆*

**INNOVATION VOM PIONIER
DER MIKROBIOLOGISCHEN THERAPIE**

*Vitamin B₆ trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems
und zu einer normalen psychischen Funktion bei

Einzigartige Kombination

- ✓ Drei ausgewählte Lactobacillus-Stämme,
darunter *L. plantarum* DR7®
- ✓ GABA
- ✓ Ashwagandha
- ✓ Vitamin B₆

Praktische Kapselform



„Das wird mir einfach zu viel!“ –
Leben im Dauerstress

Überforderung und chronischer Stress gehören für einen Großteil der Bevölkerung zur täglichen Erfahrung. Laut einer repräsentativen Umfrage¹ fühlen sich 82 % der Befragten durch Stress belastet, die Hälfte von ihnen (41 %) sogar häufig oder sehr häufig.

Auswirkungen von Stress auf den Körper

Häufige Beschwerden wie innere Unruhe, Schlafstörungen, gedrückte Stimmung und Erschöpfung sind Ausdruck einer dysregulierten Stressreaktion, die ohne Intervention in langfristige psychische Belastungszustände übergehen kann.

Beschwerden häufig bis sehr häufig gestresster Personen

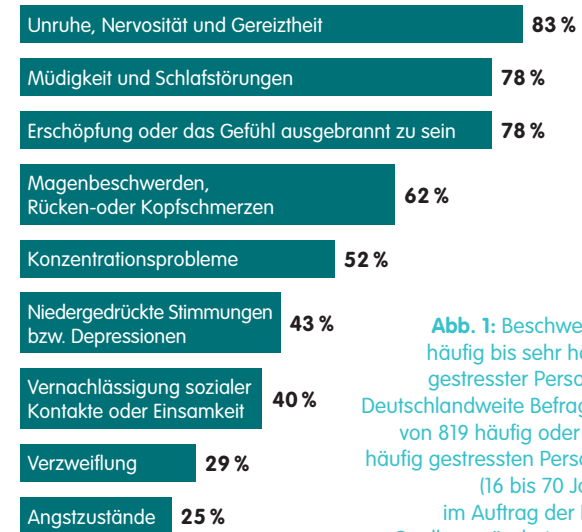


Abb. 1: Beschwerden häufig bis sehr häufig gestresster Personen. Deutschlandweite Befragung von 819 häufig oder sehr häufig gestressten Personen (16 bis 70 Jahre) im Auftrag der KKH. Quelle: verändert nach [1]

Chronischer Stress beeinträchtigt die mentale und körperliche Gesundheit des Menschen. Neben allgemein bekannten Gesundheitsrisiken wie Bluthochdruck wirkt chronischer Stress auch schädlich auf den Darm und seine Mikrobiota, was die Gesundheit zusätzlich beeinträchtigen und Stressfolgen noch verstärken kann. Die Mikrobiota-Darm-Hirnachse spielt dabei, neben weiteren Mechanismen, eine wichtige Rolle.

Mikrobiota-Darm-Hirnachse im Stress

Starker Stress kann z.B. durch Cortisol eine Dysbiose der enteralen Mikrobiota begünstigen^{2,3,4} und die Integrität des Darnepithels verschlechtern (Leaky Gut)^{2,5}.



Mögliche Folgen sind u. a.:

- Erhöhtes Risiko für eine systemische entzündliche Belastung (Silent Inflammation), die den Tryptophan- und Serotoninstoffwechsel und damit die Stimmung negativ beeinflussen kann.
- Da aus Serotonin das Schlafhormon Melatonin gebildet wird, ist über eine Silent Inflammation auch eine Beeinträchtigung des Schlafs möglich.
- Reduzierte mikrobielle GABA (γ-Aminobuttersäure)-Produktion. Enterale GABA beeinflusst die viszerale Schmerz Wahrnehmung sowie die Stimmung über die Mikrobiota-Darm-Hirnachse.
- Entstehung eines Teufelskreises, der die Stressresilienz weiter verschlechtert.

Der Darm und das Gehirn stehen miteinander in Verbindung und kommunizieren z. B. über den Vagusnerv, Hormone und andere Botenstoffe. Auch das Darmmikrobiom ist ein wichtiger Bestandteil der Darm-Hirn-Achse.

Die mentale Balance unterstützen* – den Teufelskreis durchbrechen

Spezifische Lactobacillus-Stämme können evidenzbasiert bei der Stressbewältigung unterstützen – ergänzt durch den Neurotransmitter GABA, das pflanzliche Adaptogen Ashwagandha und Vitamin B6*.

*Vitamin B₆ trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Die innovative Stammkombination zur Unterstützung des mentalen Gleichgewichts – kombiniert mit GABA, Ashwagandha und Vitamin B6*

1. Lactobacillus plantarum DR7®

stärkt Stressresilienz und normalisiert Tryptophanstoffwechsel sowie proinflammatorische Botenstoffe

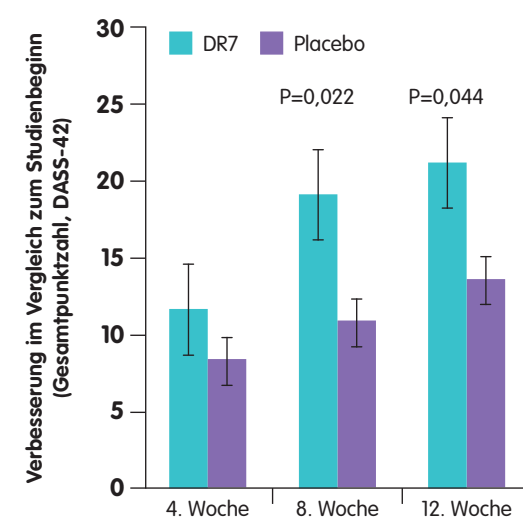


Abb. 2: Verbesserung des DASS-Scores (Depression Anxiety Stress Scale) durch *L. plantarum* DR7®. Verändert nach⁴.

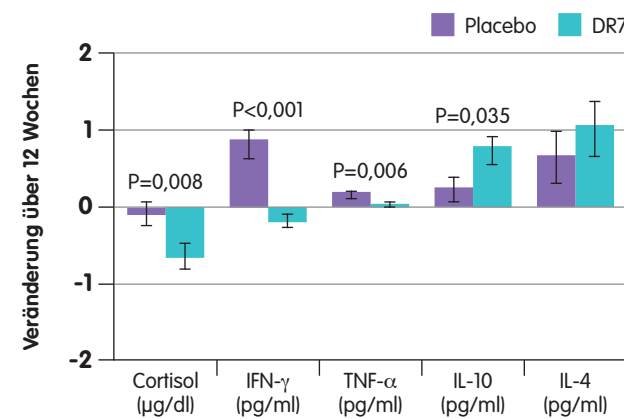


Abb. 3: Veränderung der Plasma-Level von Cortisol sowie pro-inflammatorischer Zytokine (Interferon-γ (IFN-γ), Tumornekrosefaktor-α (TNF-α)) und anti-inflammatorischer/regulatorischer Zytokine (Interleukin-10 (IL-10), Interleukin-4 (IL-4)) durch *L. plantarum* DR7®. Verändert nach⁴.

*Vitamin B₆ trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

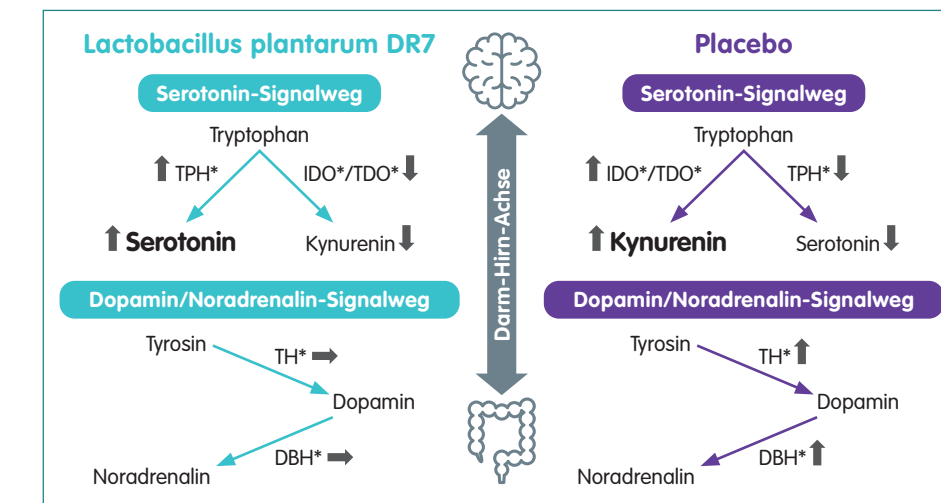


Abb. 4: Veränderte Regulation von Tryptophan- und Noradrenalin-assoziierten Signalwegen durch *L. plantarum* DR7®. verändert nach⁶.

Abkürzungen:
IDO = Indolamin-2,3-Dioxygenase;
TDO = Tryptophan-2,3-Dioxygenase;
TPH = Tryptophanhydroxylase,
TH = Tyrosinhydroxylase;
DBH = Dopamin-β-Hydroxylase

Die innovative Stammkombination zur Unterstützung des mentalen Gleichgewichts – kombiniert mit GABA, Ashwagandha und Vitamin B6*

2. Lactobacillus plantarum CECT 7485®

produziert Polyphosphatgranula zur Unterstützung einer intakten Darmbarriere

L. plantarum CECT 7485® produziert und sezerniert große Mengen der vorteilhaften Polyphosphatgranula. Polyphosphatgranula unterstützen die schützende Barrierefunktion des Darnepithels und reduzieren intestinale Entzündungsreaktionen, wie in vitro und in vivo-Studien zeigten^{7,8,9}. Das kann die Integrität der Darmbarriere unterstützen, die unter Stress geschädigt werden kann^{2,5} [3,6].

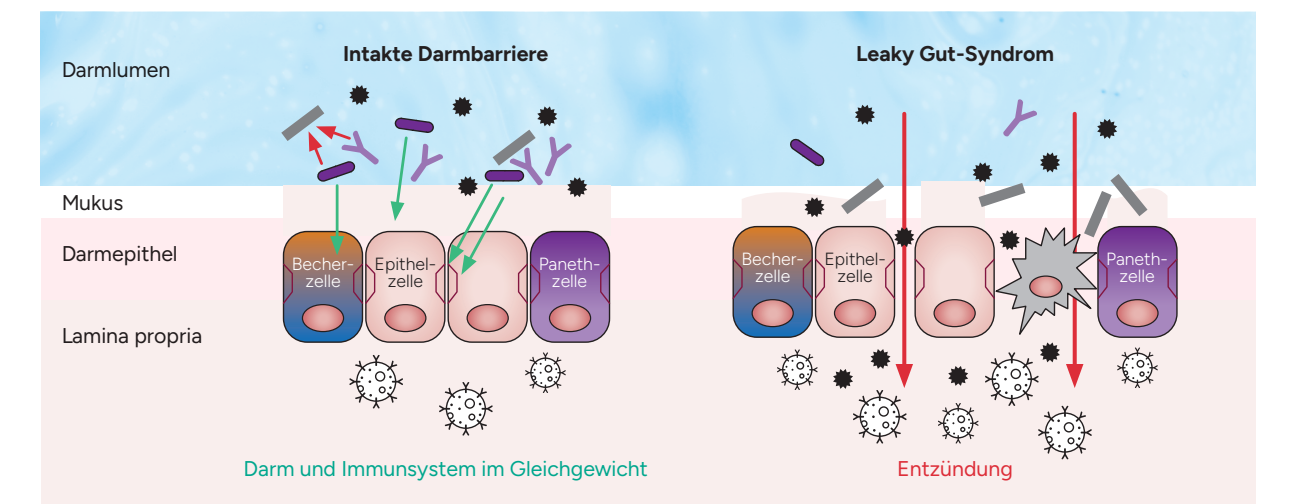


Abb. 5: links: Laktobazillen und Bifidobakterien können die Integrität des Darnepithels unterstützen (grüne Pfeile) und zur Abwehr pathogener Erreger beitragen (rote Pfeile). rechts: Beim Leaky-Gut-Syndrom ist die Barrierefunktion der Darmschleimhaut gestört. Pathogene Bakterien und Toxine aus dem Darm können vermehrt in den Blutkreislauf gelangen und eine systemische niedriggradige Entzündung fördern.

*Vitamin B₆ trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.