



# „DER DARM“

Dein vernachlässigter  
**FREUND** und Helfer

*Colon Support LS*  
und  
*Colon Support LS Hericium*

Zur Unterstützung deiner Darmgesundheit

## „Sei gut zu DEINEM Darm und er ist es auch zu DIR“

**Schon gewusst, dass du DEIN allgemeines körperliches Wohlbefinden durch die regelmäßige Pflege DEINES Darmes immens positiv beeinflussen kannst?**



Eine **Darmaufbau- und Pflegekur** mit „**Colon Support LS**“ oder „**Colon Support LS Hericium**“ von **Life Sinfonie®**, bestehend aus aktiven **Milchsäurebakterien** und **Ballaststoffen**, kann für DICH und DEIN **Körpergefühl** also einen enormen Unterschied bewirken.

Als Freund und Helfer arbeitet DEIN **Darm** mit vielen anderen **Organen** Hand in Hand, weshalb sein Einfluss allumfassend ist. Dennoch wird er in UNSEREM hektischen Alltag viel zu oft vernachlässigt und vergessen. Gleichzeitig nehmen die **physischen** und **psychischen Beschwerden** zu.

***Es ist also höchste Zeit UNSERER Körpermitte endlich wieder mehr Beachtung zu schenken!***

Kaum zu glauben aber wahr, die Fläche UNSERES Darms gleicht ausgebreitet der Größe eines **Tennisplatzes**. Raum genug also um Billionen von **Mikroorganismen**, darunter tausende verschiedene Mikroben wie z.B. Bakterien und Pilzarten, Obdach zu gewähren. Zusammengefasst bezeichnet man diese Vielfalt als **Darmflora** bzw. als das **menschliche Mikrobiom**.

Der Mensch als Gastgeber und Wirt kann ohne seine mikrobiellen Untermieter nicht existieren. Er benötigt eine **ausgeglichene** und **harmonisierende Darmflora** für:

- seine **Verdauungsprozesse** (z.B. die Spaltung schwer verdaubarer Nahrungsbausteine),
  - den **Aufbau** und die **Entwicklung** des **Immunsystems**,
  - die **Abwehr pathogener (schädlicher) Bakterien**,
- sowie die **Energiegewinnung** (bis zu 10% des täglichen Energiebedarfs werden durch Stoffwechselprozesse der Darmflora gedeckt).

Ein **unausgeglichener Darmhaushalt** ist meist ein langsam schleichender Prozess, der oftmals die **Fehl-** bzw. **Unter-** oder **Überfunktion** anderer Organe im Körper zur Folge hat. Die Konsequenz sind sichtbare und/oder spürbare **körperliche Beschwerden** wie z.B.:

- **Obstipation** (Verstopfung) oder **Diarrhö** (Durchfall) - oftmals sogar im Wechsel
- **Meteorismus** (Blähungen, Blähsucht)
- **Infekt-Anfälligkeit** durch geschwächtes Immunsystem / **Autoimmunerkrankungen**,
- **Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien** und **Hautprobleme**
- **Heißhungerattacken**, schlechte **Nährstoffverwertung**
- Neigung zu **Stoffwechselerkrankungen, Abgeschlagenheit** und **Energemangel**
- Neigung zu **chronischen Darmerkrankungen** und **Darmschleimhautreizungen** (wie z.B. Leaky-Gut-Syndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa,)
- **Darmkrebs (Mast- oder Dickdarmkrebs)** zählen zur dritthäufigsten Krebserkrankung in Deutschland)

## Warum ist MEIN Darm in eine Schiefelage geraten?

Eine ausgeglichene Darmflora kennzeichnet sich durch ein bestimmtes **Mischungs- und Mengenverhältnis der Mikroorganismen** zueinander. Mangelt es in deinem Darm an Vielfalt sowie der Nahrungsgrundlage für seine verdauungsfördernden Bakterien, fällt dein Mikrobiom aus dem Gleichgewicht.

Kommt es zu einer **unausgeglichene Überbesiedelung** durch z.B. einen Bakterienstamm können **unangenehme Symptome** bis hin zu Krankheiten entstehen. Unser Körper befindet sich fortan in **energiekonsumierender Abwehrhaltung**, was sich negativ auf alle Organe auswirken kann. So beklagt mancher Mensch eine **mangelnde Nährstoffaufnahme** während andere mit Blähungen und krampfartigen Schmerzen zu tun haben. Die einen empfinden ihren **Stuhlgang** vielleicht als zu hart, andere als zu flüssig.



Als **Ursachen** für solch ein **Ungleichgewicht** sind heutzutage neben **physischem** und **psychischem Stress** unter anderem die folgenden Faktoren wissenschaftlich belegt:

### **Unausgewogene Ernährung**

(z.B. überwiegend tierische Produkte sowie Fertigessen)

### **Mangel an Ballaststoffen (Empfehlung der DGE: 30 g / Tag)**

(Nahrungsquellenentzug „guter“ Bakterien führt zu einem Absterben und damit einem Rückgang an Vielfalt im Darm)

**Aroma- und Konservierungsstoffe** sowie **Umweltgifte** (z.B. Pestizide in Lebensmitteln)

**Arzneimittel** (z.B. Chemotherapeutika, Kortison, Antibiotika) Letztere können zwar ein **Absterben** von schädlichen Keimen, aber leider auch das Absterben von **verdauungsfördernden Darmbakterien** bewirken.

**Zur Rettung braucht es jedoch nicht viel! Das Meiste ist naturgegeben.**

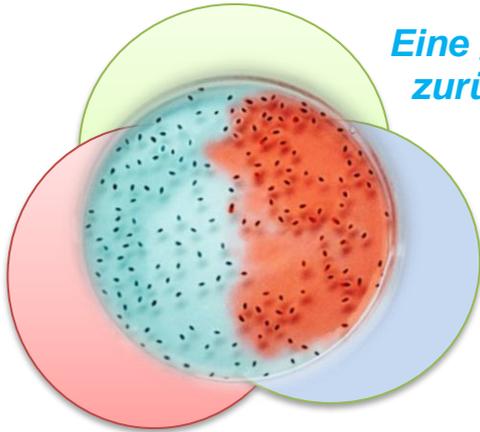
Um seinen **Körper & Geist** wieder auf Vordermann zu bringen bzw. um vorzubeugen, empfiehlt sich neben einem **ausgeglichene Lebensstil** mit **viel Bewegung** an der **frischen Luft** und **gesunder Ernährung** ein vollumfängliches **Darm-Pflegeprogramm**.

Und mit den folgenden Tipps kannst DU den Unterschied bereits in **3-5 Tagen deutlich spüren**.

# Das Wohlfühlprogramm für DEINEN Darm: Bakterien + Ballaststoffe

*Eine gestörte Darmflora kann wieder ins Gleichgewicht zurückfinden. Alles was DU dazu brauchst sind:*

## Bakterien (Probiotika) & Ballaststoffe (Präbiotika)



### Probiotika

Sind **kleinste Lebewesen** wie **Laktobazillen** oder **Bifidobakterien** in unserer täglichen Nahrung (z.B. in Naturjoghurt, Frischmilch, Käse, Sauerkraut, Kefir, Miso u.v.m.) sowie in **symbiotischen Nahrungsergänzungsmitteln**, die die Reise durch den säurehaltigen Magen und Dünndarm überleben.

Im Dickdarm angekommen, können sie ihre **gesundheitsfördernde Wirkung** entfalten und mit der Ansiedelung an den Darmwänden DEINE **Darmflora** von Neuem beleben. DEIN Körper wird es DIR danken, denn sie unterstützen und **stimulieren** das **Immunsystem**, stärken die **Barrierefunktion** der **Darmwand**, **regulieren** die **Verdauung** und **verdrängen** schädliche **Keime**.

### Präbiotika

Als **Präbiotika** bezeichnet man **das „Futter“ unserer verdauungsfördernden Bakterien**. Genauer genommen sind es die **Ballaststoffe** bzw. **Nahrungsfasern von Pflanzenteilen**, die unser Körper nicht verdauen kann und somit fast unverseht wieder ausscheidet...

*.... gäbe es da nicht UNSERE „lieben“ Darmbakterien.*

Für DEINE Mikroorganismen im Darm stellen Ballaststoffe eine wichtige **Überlebensgrundlage** dar. Sie verstoffwechseln nämlich die für uns **unverdaubaren Substanzen** zu kurzkettigen **Fettsäuren**. Diese werden wiederum von UNSERER Darmschleimhaut resorbiert und energetisch genutzt. Bis zu **10% deines täglichen Energiebedarfs** können somit durch **DEINE Darmbakterien** gedeckt werden.

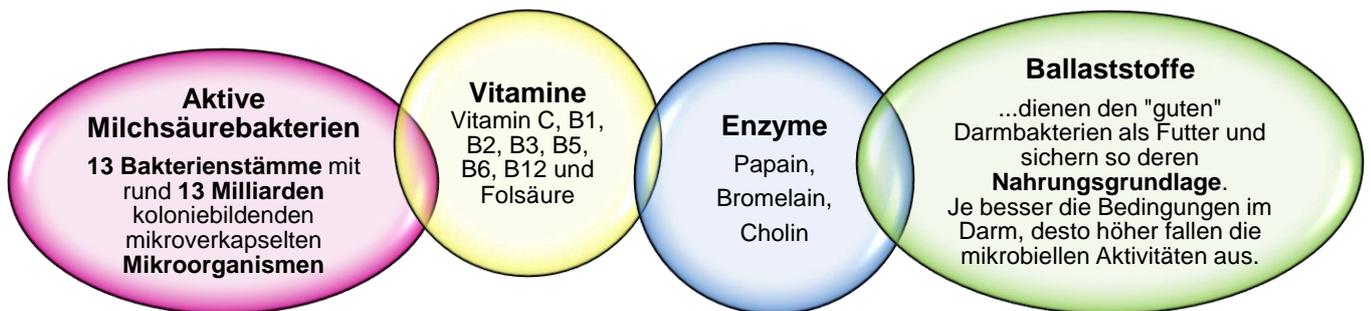


**Ballaststoffe** sichern also das **Überleben**, die **Aktivitäten** sowie auch die **Vielfalt UNSERER** im Darm lebenden Organismen. Dies kommt DEINEM **Organismus**, vor allem jedoch **DEINER Darmtätigkeit**, sehr zu Gute.

Finden kannst DU Ballaststoffe in vielen **Obst-** und **Gemüsesorten**, aber auch in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten sowie in unseren symbiotischen Nahrungsergänzungsmitteln: **„Colon Support LS“ & „Colon Support LS Hericium“**.

## Was können Nahrungsergänzungsmittel wie Colon Support LS im Körper bewirken?

Zur Unterstützung **DEINER Darmgesundheit** besteht „Colon Support LS“ und „Colon Support LS Hericium“ von **Life Sinfonie®** aus den folgenden Bausteinen, die **DEINEN Darm** wieder zum **besten Freund & Helfer** machen:



### → Angenehmer Stuhlgang dank besserer Darmtätigkeit

Gesteigerte **Darmbewegung** führt zu einer schnelleren **Transitzeit** der Stuhlmasse. Ballaststoffe erhöhen das Kotvolumen und sorgen für einen fluffig-herausgleitenden Stuhlgang. Gleichzeitig wird **Verstopfung**, **Durchfall** oder **Blähungen** entgegengewirkt.

### → Unterstützt die Regeneration der Darmschleimhaut und leistet einen Beitrag zum menschlichen Energiehaushalt

Bei der **Verstoffwechslung** von Ballaststoffen durch **verdauungsfördernde Mikroorganismen** entstehen kurzkettige (flüchtige) Fettsäuren wie z.B. Buttersäure. Diese Fettsäuren unterstützen die **Regeneration der Darmschleimhaut** und können vom Körper energetisch genutzt werden. Generell spricht man von **2 bis 10 %** des täglichen **Energiebedarfs** eines Erwachsenen, der allein durch **mikrobielle Aktivitäten** gedeckt werden kann.

### → Schnelleres und längeres Sättigungsgefühl

Dies tritt vor allem dann ein, wenn Ballaststoffe kurz vor bzw. zur Mahlzeit verzehrt werden. Eine Erklärung hierfür liefert die **Quelleigenschaft** der Ballaststoffe, welche **DEINEN Magen- und Darminhalt** und damit auch das **Darmvolumen erhöhen**. **DEIN Darm** kann somit viel produktiver arbeiten und **Ablagerungen** an den Darmwänden besser **abtransportieren**.

### → Stärkung DEINES Immunsystems

Mit der **Ansiedelung** "guter" Mikroorganismen (wie z.B. Bifidobakterien, Laktobazillen) minimiert sich, aufgrund des natürlichen **Konkurrenzverhaltens**, der Lebensraum von **schädlichen (pathogenen) Bakterien** im Darm.

### → Ein ausgeglichener Darm bildet die Basis für ein reines und strahlendes Hautbild

Geht es **DEINEM Darm** gut, färbt das auch auf dein **Äußeres** ab. Eine gleichgewichtige Darmflora kann **DICH** dabei unterstützen **Hautirritationen** wie z.B. Akne oder Rötungen sichtbar zu reduzieren.

### → Positiver Einfluss auf den Cholesterinspiegel

Ballaststoffe reduzieren die Aufnahme von Glucose und Lipiden. Der **Blutzuckeranstieg** verringert sich nach dem Verzehr von Ballaststoffen und bleibt auf einem normalen Level. **Heißhungerattacken** treten seltener auf. Auch auf den **Cholesterinspiegel** erweist sich die Ballaststoffzufuhr als vorteilhaft aus.

Hier steckt ganz viel Gutes drin!

# „Colon Support LS“

Geschmacksvariation:

Colon Support LS ist auch erhältlich  
in der Geschmacksrichtung

Ingwer

(Hinweis: enthält Fruchtzucker)

## Zutaten

Flohsamenschalen Pulver, Baobab Fruchtfleischpulver, Cholinbitartrat, Rote Beete Pulver, Ascorbinsäure (Vitamin C), Papayafruchtenzym (enthält Trägerstoff Maltodextrin), Mischung aktiver Milchsäurebakterienkulturen (Glycerinfettsäureester, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium longum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium breve, Lactococcus lactis, Lactobacillus reuteri, Enterococcus faecium, Lactobacillus gasseri), Ananasfruchtenzym (enthält Trägerstoff Maltodextrin), Nicotinamid (Vitamin B3), Calcium-D-Pantothenat, Cyanocobalamin (Vitamin B12 - enthält Maltodextrin), Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Riboflavin (Vitamin B2), Thiaminhydrochlorid (Vitamin B1), Folsäure

Hinweis: die enthaltenen Bakterienkulturen sind mikroverkapselt.

Wirkstoffe	Colon Support LS (Pulver)			Colon Support LS (Kapseln)		
	Pro 11 g Tagesdosis (= 1 Löffel)	% NRV*	GKZ in KbE/g***	Pro 3,6 g Tagesdosis (= 6 Kapseln)	% NRV*	GKZ in KbE/g***
<b>Flohsamenschalen Pulver</b>	<b>4,2 g</b>	<b>**</b>	-	<b>1,4 g</b>	<b>**</b>	-
<b>Baobab</b>	<b>4,1 g</b>	<b>**</b>	-	<b>1,3 g</b>	<b>**</b>	-
Cholin	250 mg	**	-	82 mg	**	-
<b>Rote Bete Pulver</b>	<b>500 mg</b>	<b>**</b>	-	<b>164 mg</b>	<b>**</b>	-
Vitamin C	160 mg	200	-	52 mg	65	-
Papain	100 mg	**	-	33 mg	**	-
Bromelain	30 mg	**	-	9,8 mg	**	-
Vitamin B3 (Niacin)	16 mg	100	-	5,2 mg	33	-
Vitamin B5 (Calcium-D-Pantothenat)	6 mg	100	-	2 mg	33	-
Vitamin B12 (Cobalamin)	2,5 µg	100	-	0,8 µg	33	-
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,4 mg	100	-	0,5 mg	33	-
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,4 mg	100	-	0,5 mg	33	-
Vitamin B1 (Thiamin)	1,1 mg	100	-	0,4 mg	33	-
Folsäure	200 µg	100	-	65,5 µg	33	-
<b>Bifidobacterium bifidum<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Bifidobacterium lactis<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Bifidobacterium infantis<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Bifidobacterium longum<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Bifidobacterium breve<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactococcus lactis<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus plantarum<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus rhamnosus<sup>+</sup>(MI)</b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus acidophilus<sup>+</sup>(MI)</b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus casei<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus reuteri<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Enterococcus faecium<sup>(MI)</sup></b>	<b>10 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>3,3 mg</b>	<b>**</b>	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus gasseri<sup>(MI)</sup></b>	<b>5 mg</b>	<b>**</b>	<b>200 x10<sup>9</sup></b>	<b>1,6 mg</b>	<b>**</b>	<b>200 x10<sup>9</sup></b>

<sup>(MI)</sup>= mikroverkapselte Bakterienkulturen

**Hinweis:** Ohne Konservierungsstoffe, Gluten, Soja und Lactose, Inhalt: 330 g Pulver bzw. 180 Kapseln

\* % NRV: Nährstoffbezugswerte gemäß VO(EU)1169/2011,

\*\* EU-Empfehlung liegt nicht vor,

\*\*\* GKZ pro KbE/g = Gesamtkeimzahl koloniebildende Einheit pro Gramm

## Nährwertabelle für „Colon Support LS“

Bezeichnung	Colon Support LS (1 Messlöffel Pulver)		Colon Support LS (6 Kapseln)	
	Pro 11 g Tagesdosis	Pro 100 g	Pro 3,6 g Tagesdosis	Pro 100 g
Energie	47 kJ/ 10 kcal	425 kJ / 87 kcal	15 kJ/ 3 kcal	425 kJ / 87 kcal
Fett	0 g	0,1 g	0 g	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g	0 g	0 g
Kohlenhydrate	0,3 g	2,3 g	0,1 g	2,3 g
davon Zucker	0,1 g	1,3 g	0 g	1,3 g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>6,0 g</b>	<b>54,6 g</b>	<b>2 g</b>	<b>54,6 g</b>
Eiweiß	0,1 g	0,8 g	0 g	0,8 g
Salz	< 0,01 g	< 0,1 g	< 0,01 g	< 0,1 g



### Einnahmeempfehlung

Ballaststoffe besitzen quellende Eigenschaften. Aus diesem Grund solltest du **DEINE vom Arzt oder Heilpraktiker empfohlene** bzw. **DEINE individuell bevorzugte Pulver-Tagesdosis** stets in **ausreichend Flüssigkeit (d.h. mind. 200 ml)** einrühren und **sofort trinken!** Die Einnahme des in Flüssigkeit aufgelösten **Pulvers** bzw. der **Kapseln** ist besonders **ratsam** am Morgen, zum Mittag, am Nachmittag oder frühen Abend, jedoch max. 3 - 4 h vor dem Zubettgehen.

<b>PULVER</b>  	<i>Präventiv</i>	Empfehlenswert sind <b>individuelle Dosierungen</b> eingerührt in <b>ausreichend Flüssigkeit</b> , die insgesamt ca. <b>½ Messlöffel Pulver (= ca. 5,5 g) pro Tag</b> ergeben. <b>Nach dem Anrühren SOFORT trinken!</b>
	<i>Therapeutisch</i>	Gemäß der <b>individuellen Empfehlung</b> des Therapeuten/Arztes, z.B.: <b>1 x täglich</b> bis zu <b>einem Messlöffel Pulver (= 11 g)</b> in ausreichend Flüssigkeit (mind. 200 ml z.B. Saft, Tee, Smoothie) einrühren.  <b>ODER</b>  je <u>nach Belieben</u> z.B. <b>3 x ⅓ Messlöffel</b> bzw. <b>2 x ½ Messlöffel</b> <b>Nach dem Anrühren SOFORT trinken!</b>
<b>KAPSELN</b>  	<i>Präventiv</i>	<b>1 x täglich 3 - 4 Kapseln (=1,8 – 2,4 g)</b> mit ausreichend Flüssigkeit (mind. 200 ml) einnehmen.
	<i>Therapeutisch</i>	Gemäß der <b>individuellen Empfehlung</b> des Therapeuten/Arztes, z.B.: <b>1 x täglich 6 Kapseln (= 3,6 g) oder mehr</b> mit ausreichend Flüssigkeit (mind. 200 ml) z.B. über den Tag verteilt oder auf einmal einnehmen.

# Ein starkes Duo zur Unterstützung von Magen- und Darmschleimhaut sowie Nerven- und Immunsystem

## „Colon Support LS Hericium“

### Zutaten

Flohsamenschalen Pulver, Baobab Fruchtfleischpulver, 13,6 % Hericiumextrakt, Cholinbitartrat, Rote Beete Pulver, Ascorbinsäure (Vitamin C), Papayafruchtenzym (enthält Trägerstoff Maltodextrin), Mischung aktiver Milchsäurebakterienkulturen (Glycerinfettsäureester, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium longum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus, Bifidobacterium breve, Lactococcus lactis, Lactobacillus reuteri, Enterococcus faecium, Lactobacillus gasseri), Ananasfruchtenzym (enthält Trägerstoff Maltodextrin), Nicotinamid (Vitamin B3), Calcium-D-Pantothenat, Cyanocobalamin (Vitamin B12 - enthält Maltodextrin), Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Riboflavin (Vitamin B2), Thiaminhydrochlorid (Vitamin B1), Folsäure  
**Hinweis: die enthaltenen Bakterienkulturen sind mikroverkapselt.**

Wirkstoffe	Colon Support LS Hericium (Pulver)			Colon Support LS Hericium (Kapseln)		
	Pro 11 g Tagesdosis (=1 Löffel)	% NRV*	GKZ in KbE/g***	Pro 3,6 g Tagesdosis (= 6 Kapseln)	% NRV*	GKZ in KbE/g***
<b>Flohsamenschalen Pulver</b>	<b>3,6 g</b>	**		<b>1,2 g</b>	**	
<b>Baobab</b>	<b>3,5 g</b>	**		<b>1,2 g</b>	**	
<b>Hericium Extrakt</b>	<b>1500 mg</b>	**		<b>491,8 mg</b>		
Cholin	216 mg	**		70,8 mg	**	
<b>Rote Beete Pulver</b>	<b>417 mg</b>	**		<b>136,7 mg</b>	**	
Vitamin C	138 mg	173		45,3 mg	65	
Papain	86 mg	**		28,2 mg	**	
Bromelain	26 mg	**		8,5 mg	**	
Vitamin B3 (Niacin)	14 mg	86		4,5 mg	33	
Vitamin B5 (Calcium-D-Pantothenat)	5 mg	86		1,6 mg	33	
Vitamin B12 (Cobalamin)	2,2 µg	86		0,7 µg	33	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,2 mg	86		0,4 mg	33	
Vitamin B2 (Riboflavin)	1,2 mg	86		0,4 mg	33	
Vitamin B1 (Thiamin)	0,9 mg	86		0,3 mg	33	
Folsäure	173 µg	86		56,7 µg	33	
<b>Bifidobacterium bifidum(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Bifidobacterium lactis(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Bifidobacterium infantis(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>		<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Bifidobacterium longum(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Bifidobacterium breve(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactococcus lactis(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus plantarum(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus rhamnosus+(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus acidophilus+(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus casei(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus reuteri(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Enterococcus faecium(MI)</b>	<b>8,6 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>	<b>2,8 mg</b>	**	<b>100 x10<sup>9</sup></b>
<b>Lactobacillus gasseri(MI)</b>	<b>4,3 mg</b>	**	<b>200 x10<sup>9</sup></b>	<b>1,4 mg</b>	**	<b>200 x10<sup>9</sup></b>

(MI)= mikroverkapselte Bakterienkulturen

**Hinweis:** Ohne Konservierungsstoffe, Gluten, Soja und Lactose, Inhalt: 330 g Pulver bzw. 180 Kapseln

\* % NRV: Nährstoffbezugswerte gemäß VO(EU)1169/2011,

\*\* EU-Empfehlung liegt nicht vor,

\*\*\* GKZ pro KbE/g = Gesamtkeimzahl koloniebildende Einheit pro Gramm

## „Pilze sind kein Gemüse, Pilze sind ein Königreich“.

Unkas Gemmeker (Gesundheitsblogger)

Der **Hericium** (*Hericium erinaceus*, chin. *Yamabu-shiitake*) bzw. **Igelstachelbart** ist ein in der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** vielseitig eingesetzter und sehr hoch geschätzter **Vitalpilz**. Sein herausragendes Wirkungsspektrum verdankt der wohlschmeckende Speisepilz seinen u.a. **speziellen Wirkstoffen** wie den **Beta-Glukanen (Polysaccharide)**, **Ericenonen**, **Aminosäuren** oder den einzigartigen **Hericinonen**.

In der **TCM** ist der Hericium nicht nur für seine positive Wirkung auf die **Darmschleimhaut** (bzw. den **Magen-Darm-Trakt** generell) sowie das **Immunsystem** bekannt, sondern auch für die Fähigkeit geschätzt: „**Nerven aus Stahl und die Erinnerungskraft eines Löwen**“ zu verleihen.

„**Colon Support LS Hericium**“ von **Life Sinfonie**® überschneidet und erweitert damit das Wirkungsspektrum von „**Colon Support LS**“. Ähnlich wie ein Balsam beruhigt und regeneriert „**Colon Support LS Hericium**“ gereizte bzw. entzündete **Schleimhäute** im gesamten Magen-Darm-Bereich. Dank der **mikroverkapselten Milchsäurebakterien** sowie seiner **Ballast- und Vitalpilzwirkstoffen** befördert es den Darm bei regelmäßiger Einnahme zurück ins Gleichgewicht. **Gastrointestinale Beschwerden** können somit noch effektiver gelindert werden.



Darüber hinaus **stimuliert, trainiert und moduliert** „**Colon Support LS Hericium**“ das körpereigene Immunsystem durch angereichertes **Vitamin C** sowie den rund **30%-igen Polysaccharid-Anteil**, zu dem auch **Beta-Glukane** zählen.

Auf **Wohlbefinden, Lebenskraft und Energie** kann sich die Einnahme sehr positiv auswirken. Denn die immunmodulierende und nervensystemunterstützende Wirkung des Hericium ist in der **TCM** seit Jahrtausenden bekannt und inzwischen auch **wissenschaftlich bestätigt**.

### Nährwerttabelle für „Colon Support LS Hericium“

Bezeichnung	Colon Support LS Hericium (bei 1 Messlöffel Pulver)		Colon Support LS Hericium (bei 6 Kapseln)	
	Pro 11 g Tagesdosis	Pro 100 g	Pro 3,6 g Tagesdosis	Pro 100 g
Energie	63,2 kJ/ 13,9 kcal	574 kJ / 126,5 kcal	20,72 kJ/ 4,56 kcal	574 kJ / 126,5 kcal
Fett	0,1 g	0,5 g	0 g	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0,1 g	0 g	0,1 g
Kohlenhydrate	0,9 g	7,9 g	0,3 g	7,9 g
davon Zucker	0,8 g	7,1 g	0,3 g	7,1 g
<b>Ballaststoffe</b>	<b>5,2 g</b>	<b>47,3 g</b>	<b>1,7 g</b>	<b>47,3 g</b>
Eiweiß	0,3 g	2,3 g	0,1 g	2,3 g
Salz	< 0 g	< 0,1 g	< 0 g	< 0,1 g

✓ 11 g „Colon Support LS Hericium“ (Pulver) enthalten rund **13 Milliarden mikroverkapselte kolonienbildende Milchsäurebakterien**, bestehend aus **13 verschiedenen Bakterienkulturen** und **5,2 g Ballaststoffe** sowie **1,5 g feingemahlene Hericium Extrakt-Pulver**

## Einnahmeempfehlung

Ballaststoffe besitzen quellende Eigenschaften. Aus diesem Grund solltest du **DEINE** vom **Arzt** oder **Heilpraktiker** **empfohlene** bzw. **DEINE individuell bevorzugte Pulver-Tagesdosis** stets in **ausreichend Flüssigkeit (d.h. mind. 200 ml)** einrühren und **sofort trinken!** Die Einnahme des in Flüssigkeit aufgelösten **Pulvers** bzw. der **Kapseln** ist besonders **ratsam** am Morgen, zum Mittag, am Nachmittag oder frühen Abend, jedoch max. 3 - 4 h vor dem Zubettgehen.



<b>PULVER</b> 	<i>Präventiv</i>	Empfehlenswert sind <b>individuelle Dosierungen</b> eingerührt in <b>ausreichend Flüssigkeit</b> , die insgesamt ca. <b>½ Messlöffel Pulver (= ca. 5,5 g) pro Tag</b> ergeben. <b>Nach dem Anrühren SOFORT trinken!</b>
	<i>Therapeutisch</i>	Gemäß der <b>individuellen Empfehlung</b> des Therapeuten/Arztes, z.B.: <b>1 x täglich</b> bis zu <b>einem Messlöffel Pulver (= 11 g)</b> in ausreichend Flüssigkeit (mind. 200 ml z.B. Saft, Tee, Smoothie) einrühren. <b>ODER</b> je <u>nach Belieben</u> z.B. <b>3 x ⅓ Messlöffel</b> bzw. <b>2 x ½ Messlöffel</b> <b>Nach dem Anrühren SOFORT trinken!</b>
<b>KAPSELN</b> 	<i>Präventiv</i>	<b>1 x täglich 3 - 4 Kapseln (=1,8 – 2,4 g)</b> mit ausreichend Flüssigkeit (mind. 200 ml) einnehmen.
	<i>Therapeutisch</i>	Gemäß der <b>individuellen Empfehlung</b> des Therapeuten/Arztes, z.B.: <b>1 x täglich 6 Kapseln (= 3,6 g) oder mehr</b> mit ausreichend Flüssigkeit (mind. 200 ml) z.B. über den Tag verteilt oder auf einmal einnehmen.

## Unser Verzehr-Tipp

Neben dem Anrühren in stillem Wasser empfehlen wir alternativ auch die Beimischung von „**Colon Support LS**“ und „**Colon Support LS Hericium**“ in **Kräutertees**, natürlichen **Obst- und Gemüsesäften** oder in **leckere Smoothies**. Auch in Joghurt eingemischt, kann das **Symbiotikum** im Darm seine Kraft entfalten.

Um sich langsam an den Geschmack und die **Quelleigenschaft** des Pulvers zu gewöhnen, eignet sich für den Einstieg eine Menge zwischen **3,5 – 6 g Pulver (= ca. ½ Löffel)**.

Zusätzlich raten wir DIR gemäß Empfehlung der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** über den Tag auf eine **gesunde Trinkmenge** von **1,5 – 2 Liter Flüssigkeit** zu achten.



Das Ergebnis wird nicht lange auf sich warten lassen! DU wirst überrascht sein, wie sich **DEINE Darmtätigkeit** und **DEIN Stuhlvolumen** bereits nach 3 - 4 Tagen zum Positiven verändern.

## Die Wirkstoffe in „Colon Support LS“ & „Colon Support LS Hericium“ und ihr wissenschaftlich bestätigter Effekt auf deine Körperfunktionen

Vitaminen C, B6, B12 und Folsäure	tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
Vitamin B2 und B3	tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.
Cholin	trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel und einer normalen Leberfunktion bei.
Vitamin C, B2, B3, B6, B12 und Folsäure	tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
Vitamin B1, B2, B3, B6, B12	fördern die normale Funktion des Nervensystems.

### Ausgewählte Buchempfehlungen:

- ✓ „**Darm mit Charme**“, Giulia Enders, ISBN-13: 9783550080418
- ✓ „**Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit**“, Dr. A. Zschocke, ISBN 978-3-426-65753-9
- ✓ „**Ballaststoffe**“ – Chemie -physiologische Wirkungen – gesundheitlicher Wert – Ballaststoffzufuhr und Kostpläne“, K. Huth & M. Burkard, ISBN 3-8047-2048-X
- ✓ „**Nährstoffe – Prävention und Therapie**“ (1997), Burgersteins Handbuch, ISBN 3-7760-1666-3
- ✓ „**Gesund mit Heilpilzen**“, A. Kappl, P. Rebenburg (2020), Riva Verlag, ISBN-13-978-3742305213
- ✓ Auf Nachfrage senden wir gerne den Vortrag von Frau Dr. rer. nat. A. Fechner zum Thema „**Ballaststoffe und Darmgesundheit**“ kostenfrei als PDF zu.

## Unsere Preisliste im Überblick

Artikel-Nr.	Artikel	Inhalt	Preis
N-COS 108 330	<b>Colon Support LS / Pulver</b>	330 g <b>Pulver</b> = 30 Tagesdosen	<b>53,90 €</b>
N-COS 108 165	<b>Colon Support LS / Pulver</b>	165 g <b>Pulver</b> = 15 Tagesdosen	<b>29,70 €</b>
N-COS 108 180K	<b>Colon Support LS / Kapseln</b>	180 <b>Kapseln</b> = 30 Tagesdosen	<b>46,40 €</b>
N-CSI 140 330	<b>Colon Support LS Ingwer / Pulver</b>	330 g <b>Pulver</b> = 30 Tagesdosen	<b>59,30 €</b>
N-CSI 140 165	<b>Colon Support LS Ingwer / Pulver</b>	165 g <b>Pulver</b> = 15 Tagesdosen	<b>32,30 €</b>
N-CSH 109 330	<b>Colon Support LS Hericium / Pulver</b>	330 g <b>Pulver</b> = 30 Tagesdosen	<b>75,10 €</b>
N-CSH 109 165	<b>Colon Support LS Hericium / Pulver</b>	165 g <b>Pulver</b> = 15 Tagesdosen	<b>39,90 €</b>
N-CSH 109 180K	<b>Colon Support LS Hericium / Kapseln</b>	180 <b>Kapseln</b> = 30 Tagesdosen	<b>59,30 €</b>

Gerne beraten wir DICH persönlich zu unseren Produkten, weshalb wir uns auf **DEINE Kontaktaufnahme** freuen. **Bestellungen** nehmen wir gern **postalisch, per Email, per Telefon** oder **persönlich** entgegen vor Ort.

**Life Sinfonie® - Vitalservice Hildebrandt**  
 Inh. Dipl. Ing. I. Hildebrandt  
 Pillingsdorfer Straße 2  
 D-07806 Neustadt an der Orla

E-Mail: [info@lifesinfonie.de](mailto:info@lifesinfonie.de)  
[bestellung@lifesinfonie.de](mailto:bestellung@lifesinfonie.de)  
 Tel.: **+49(0)36481-844 00**  
 Fax: **+49(0)36481-844 029**

#### Bildquellen / Urheberrechte:

S. 2 – Grafik von Ingrid Hildebrandt  
 S. 2 – Foto im Hintergrund von kindel media (pexels)  
 S. 3 – Foto von sora-shimazaki (pexels)

S. 3 – Foto FastFood von alena-shekhovtcova (pexels)  
 S. 4 – Foto Bakterien von edward-jenner (pexels)  
 S. 10 – Foto von lovefood-art (pexels)

#### Text, Gestaltung, Produktfotografie:

Dipl. Ing. Ingrid Hildebrandt,  
 Dipl. Kfr. Kristin Semmler  
 sowie das Team von **Life Sinfonie®**



**Life Sinfonie® - Vitalservice Hildebrandt**  
**Pillingsdorfer Straße 2**  
**07806 Neustadt an der Orla**  
**Deutschland**

*Gerne stehen wir dir persönlich bei Fragen, Anregungen sowie Bestellungen zur Verfügung.*

**Kontakt unter:**

***info@lifesinfonie.de***

***Tel.: +49(0)36481-844 00***

***Fax: +49(0)36481-844 029***

*Überreicht durch:*