

# Verbraucherinformation

Bitte sorgfältig lesen !

Stand 02/2026

## proSan<sup>®</sup> Ashwagandha + L-Theanin

Wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan Ashwagandha + L-Theanin** entschieden haben.

**proSan Ashwagandha + L-Theanin** wird in Deutschland hergestellt – nach höchsten Qualitätsrichtlinien (GMP/HACCP).

Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität. HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

### Gelassen die täglichen Herausforderungen meistern

Herausforderungen begegnen uns Menschen Tag für Tag in den unterschiedlichsten Ausprägungen und Formen. Die Zeit für Entspannung kommt dabei häufig zu kurz. Ruhe und Gelassenheit führen dazu, dass wir unsere Energie optimal einsetzen.

### Ashwagandha - „Königin der ayurvedischen Kräuter“

Ashwagandha, auch als Schlafbeere, Winterkirsche oder indischer Ginseng bekannt, gilt gemeinhin als „Königin der ayurvedischen Kräuter“ und wird seit Jahrhunderten nicht nur in der ayurvedischen, also der traditionellen indischen Heilmedizin, eingesetzt, sondern auch in der TCM, der traditionellen chinesischen Medizin.

### Premiumrohstoff KSM-66 – 5% Withanolide

Die physiologisch wichtigen Bestandteile der Ashwagandha-Pflanze sind die Withanolide. Sie gehören zu den Sekundären Pflanzenstoffen.

Der Premiumrohstoff KSM-66 in **proSan Ashwagandha + L-Theanin** wird ausschließlich aus der nährstoffreichen Wurzel der indischen Ashwagandha-Pflanze hergestellt, denn die Wurzel enthält weitaus mehr Withanolide als vergleichbare Extrakte aus den Blättern. Um die wertvollen Pflanzenstoffe bestmöglich zu erhalten, erfolgt die Extraktion alkoholfrei auf Wasserbasis. Dadurch enthalten unsere Kapseln einen Withanolidgehalt von konstant 5%. Das ist der höchste auf natürliche Weise erreichbare Gehalt.

### L-Theanin – natürlich aus den Blättern der Grüntee-Pflanze

Das von proSan verwendete L-Theanin ist eine natürlich vorkommende Aminosäure aus den Blättern der Grün-Tee-Pflanze. (Wir verwenden also kein synthetisches L-Theanin, wie es von vielen Herstellern angeboten wird, die zur Herkunft keine Angaben machen.)

Und warum kann man nicht einfach Grünen Tee trinken? Grüner Tee enthält, verglichen mit **proSan Ashwagandha + L-Theanin** nur einen sehr geringen Anteil an L-Theanin, so dass man mindestens 10 Tassen täglich trinken müsste, um die erforderliche Menge aufzunehmen, wie sie in der traditionellen Heilmedizin verwendet wird.

## Weitere wertvolle Mikronährstoffe für Psyche und Nerven

### Vitamin B1, B2, B3, B6 und B12

- unterstützen den Energiestoffwechsel  
Das Gehirn ist kontinuierlich aktiv und hat daher einen sehr hohen Energieverbrauch.
- unterstützen eine normale Funktion des Nervensystems
- tragen zur normalen psychischen Funktion bei (B1, B3, B6, B12)
- tragen zur Reduzierung von Müdigkeit bei (B2, B3, B6, B12)

## Kleine Weichkapseln – leicht und angenehm zu schlucken

Die kleinen **Weichkapseln** sind leicht zu schlucken und geschmacksneutral. Sie sind damit eine gute Alternative zu anderen im Handel befindlichen Einnahmeformen: den teils übergroßen unangenehm schmeckenden Hartkapseln oder dem sehr bitteren Ashwagandha-Pulver.

## Verzehrempfehlung

Jeweils morgens und abends 2 kleine Kapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Bei Bedarf kann die Dosis auf 2 x 1 Kapsel täglich reduziert werden.

Wie lange kann man proSan Ashwagandha + L-Theanin einnehmen?

Die Kapseln können problemlos auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Nach ca. einem Jahr kann man eine Pause eingelegen, um einzuschätzen zu können, ob man aus eigener Kraft wieder im Gleichgewicht ist.

## Zusammensetzung (4 Kapseln)

Ashwagandha-Wurzelextrakt ( <b>KSM-66</b> )	600 mg	Vitamin B1 (Thiamin)	1,1 mg
davon Withanolide (5%)	30 mg	Vitamin B2 (Riboflavin)	1,4 mg
L-Theanin	200 mg	Vitamin B3 (Niacin)	16 mg
		Vitamin B6	1,4 mg
		Vitamin B12	2,5 µg

**proSan Ashwagandha + L-Theanin** ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, Gluten und Fructose.

## Wichtige Hinweise

**proSan Ashwagandha + L-Theanin** ist allgemein gut verträglich und nebenwirkungsfrei. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte auf eine Einnahme verzichtet werden, da die Auswirkungen auf Schwangerschaft und Säuglinge nicht bekannt sind. In seltenen Fällen kann Ashwagandha das Verdauungssystem reizen. Menschen mit Magengeschwüren oder Lebererkrankungen sollten daher auf eine Einnahme verzichten. Sollten Sie Medikamente zur Unterdrückung des Immunsystems, zur Senkung des Blutzuckerspiegels oder des Blutdrucks sowie Beruhigungsmittel oder Schilddrüsenhormone einnehmen, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.

## Darreichungsform und Packungsgröße

1 Packung enthält 120 Kapseln - Im Apothekensortiment gelistet unter PZN: 19250863

proSan  
pharm. Vertriebs GmbH  
Am Knipprather Busch 20  
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120  
Fax: 02173 / 896122  
E-Mail: [info@prosan.de](mailto:info@prosan.de)  
Internet: [www.prosan.de](http://www.prosan.de)