Dr. Schreibers®
EINFACH.BESSER.LEBEN

SÄTTIGUNGS KAPSELN*

*Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei.

Bietet optimale Unterstützung um Appetit und Heißhunger-attacken in den Griff zu bekommen. Nahrungsergänzungsmittel mit dem natürlichen Pflanzenfaserstoff Glucomannan aus der Konjakwurzel.

Gratulation zum Vorsatz abzunehmen!

Das Ziel Gewicht zu verlieren und einen gesünderen Lebensstil zu wählen, ist ein sehr lobenswertes aber oft auch sehr forderndes Vorhaben. Unsere schnelllebige Zeit, Fast-Food an jeder Ecke und versteckte Fette und Industriezucker machen das Erreichen dieses Ziels nicht immer leicht.

Ob man Gewicht zunimmt oder verliert, hängt jedoch letztendlich von der Bilanz der Kalorienzufuhr durch Nahrung auf der einen Seite und vom Kalorienverbrauch auf der anderen Seite ab.

Um den täglichen Kalorienverbrauch zu steigern ist Sport eine wichtige Maßnahme. Der Aufbau von Muskelmasse wird umso bedeutender je älter man wird. Um die Kalorienzufuhr trotz Stress und übermäßigem Angebot in den Griff zu bekommen, sind die Verminderung von Appetit und Heißhungerattacken, empfehlenswert. Hierfür wurde *Dr. Schreibers®* Sättigungskapseln mit Glucomannan aus der Konjakwurzel entwickelt, einem speziellen 100% pflanzlichen Faserkomplex mit starken Quelleigenschaften. Die Pflanze aus der Konjakwurzel wird Teufelszunge oder Tränenbaum genannt.

Weg mit den Kilos! Im Rahmen einer gesundheitsfördernden Diät und körperlicher Aktivität ist die Verwendung von *Dr. Schreibers®* Sättigungskapseln eine effektive Methode um Ihr Gewicht unter Kontrolle zu bringen.

Und so kann uns die Natur dabei unterstützen:

Verlangsamung der Magenentleerung
Dr. Schreibers® Sättigungskapseln bildet ein zähes, unverdaubares Gel im Magen, welches die Magenentleerung verlangsamt.

Kontrolle über Appetit und Heißhungerattacken
Aufgeteilt in 3 x 1 g Glucomannan vor den Mahlzeiten, jeweils in Verbindung mit 1-2 Gläsern Wasser, tragen im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät zu einem Gewichtsverlust bei. Die Effekte von Glucomannan auf die Gewichtsreduzierung im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung wurde von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geprüft und in einem Gutachten bestätigt.

Zutaten
Konjakwurzelpulver enthält 95% Glucomannan (80%), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose.

Zusammensetzung

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis	RM**
Glucomannan	3 g	-***

**% der Referenzmenge nach EU Verordnung 1169/2011
*** keine Angabe

Verzehrempfehlung
3 mal täglich 2 Kapseln *Dr. Schreibers®* Sättigungskapseln eine halbe Stunde jeweils vor einer Mahlzeit mit ca. 200-500 ml Wasser unzerkaut schlucken.

Dr. Schreibers®
EINFACH.BESSER.LEBEN

Die empfohlene Tagesdosis von 6 Kapseln darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. *Dr. Schreibers®* Sättigungskapseln enthält keine tierischen Bestandteile, keine Salze, sowie keine künstlichen Farb- und Geschmacksstoffe und ist für VeganerInnen geeignet.

Allgemeine Vorsichtmaßnahmen

- Keinesfalls Kapsel öffnen und pulverförmigen Kapselinhalt ohne Kapselhülle einnehmen.
- Bei Personen mit Schluckbeschwerden und zusätzlicher unzureichender Flüssigkeitszufuhr kann Erstickungsgefahr bestehen. Es wird generell eine reichliche Flüssigkeitszufuhr empfohlen, damit das Glucomannan rasch in den Magen gelangt, wo es zu quellen beginnt.
- Nicht geeignet für Kinder unter 12 Jahren.
- Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit verwenden, nicht geeignet für untergewichtige Personen (BMI < 18,5).
- Bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten wird empfohlen, einen Abstand von mindestens einer Stunde einzuhalten.
- Ballaststoffe können die Aufnahme von Mikronährstoffen z.B. bestimmte Vitamine und Mineralstoffe behindern. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker bevor Sie *Dr. Schreibers®* Sättigungskapseln verwenden,
  - Wenn Sie Diabetiker sind
  - Wenn Sie generell an einer Erkrankung leiden.

Noch einige Tipps für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement

- Essen Sie bewusst, langsam und kauen Sie gut, eine gute Verdauung beginnt bereits im Mund.
- Fette haben den höchsten Kalorienanteil, versuchen Sie daher mit Fett reduzierten Nahrungsmitteln Kalorien einzusparen.
- Kohlenhydrate zu reduzieren ist ebenfalls sehr wichtig. Beachten Sie bei Lebensmittel die Hinweise auf versteckten Zucker.
- Wasser und ungesüßte Tees anstelle von zuckerhaltigen Getränken trinken.
- Meiden Sie Alkohol – er hat sogar mehr Kalorien als Zucker.
- Täglich Bewegung in den Alltag integrieren – öfter mal die Stiege statt dem Lift nehmen.

Packungsgröße

Sättigungskapseln Packung zu 60 Kapseln

Lagerungshinweise

Vor Wärme und direktem Sonnenlicht geschützt an einem trockenen Ort lagern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nur bis zum Ablaufdatum verwenden, siehe Verpackung und Blister.

Bei Fragen zu *Dr. Schreibers®* Sättigungskapseln, kontaktieren Sie Ihren/Ihre ApothekerIn oder wenden Sie sich direkt an uns: ERWO-Pharma GmbH, Europaring F 08/101, 2345 Brunn am Gebirge, T +43 2236 / 32 02 55, www.erwo-pharma.com. Weitere Informationen finden Sie unter: www.dr-schreibers.at

Stand der Gebrauchsinformation: August 2021