



Eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** ist bei der Einnahme von **bioNorm Sättigungskapseln** notwendig. Nehmen Sie die Kapseln mit mindestens 300 ml kalorienfreier (Wasser, ungesüßte Tees) oder kalorienarmer Flüssigkeit (Light-Getränke, verdünnte Säfte) ein und schlucken Sie diese sofort herunter. Eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 3 Liter ist empfehlenswert.

Individuelle Dosierung: In der Regel ist es sinnvoll, mit 3 Kapseln pro Einnahme zu beginnen. Später, wenn der Körper sich an kleinere Portionen pro Mahlzeit gewöhnt hat, reichen oft zwei oder sogar nur eine Kapsel pro Einnahme. So kann oft bereits nach wenigen Tagen die Einnahmemenge reduziert werden.

Art und Dauer der Anwendung

bioNorm Sättigungskapseln können dauerhaft eingenommen werden. Bei langfristig durchgeführten Diäten ist eine Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker empfehlenswert.

Hinweise

Wichtig:

Nur unbeschädigte, verschlossene Kapseln einnehmen. Nicht lutschen, kauen oder zerbeißen, damit der Kapselinhalt nicht schon im Mund oder in der Speiseröhre freigesetzt wird.

Trocken und nicht über 25°C lagern!
Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Hersteller:

pharmarissano Arzneimittel GmbH
Gotenstr. 4 · 67278 Bockenheim
www.pharmarissano.de · info@pharmarissano.de
www.bionorm.de

Unsere Kundenhotline: 0180 5 041302

Unsere Faxhotline: 0180 5 041303

Stand der Information

September 2006

226281



bioNorm Sättigungskapseln

CE 0482
Medizinprodukt

Gebrauchsinformation

*Bitte lesen Sie diese Gebrauchsinformation aufmerksam, da sie wichtige Informationen für die Anwendung der **bioNorm Sättigungskapseln** enthält.*

bioNorm®

Sättigungskapseln zur Gewichtsreduzierung

Bei Fragen zum Abnehmen und zum Produkt nutzen Sie unsere Hotline!

Zusammensetzung

1 Kapsel enthält 400 mg Konjak-Extrakt. Die Kapselhülle besteht aus Hydroxypropylmethylcellulose.

Das Produkt ist frei von tierischen Bestandteilen.

Im Rahmen eines Diätplanes bei Diabetes mellitus müssen **bioNorm Sättigungskapseln** nicht berechnet werden.

Anwendungsgebiete

bioNorm Sättigungskapseln dienen der Behandlung des Übergewichts und zur Gewichtskontrolle.

So wirken die **bioNorm Sättigungskapseln**

bioNorm Sättigungskapseln wirken über das natürliche Quellvermögen des Konjak-Extraktes. Hierbei handelt es sich um einen Ballaststoff aus der Konjak-Wurzel. Diese wird seit vielen Jahrhunderten in Südostasien angebaut und gehört dort zur gesunden Ernährung.



Nach der Einnahme lösen sich die **bioNorm Sättigungskapseln** auf, und der Konjak-Extrakt quillt großvolumig (mindestens 100 fach) im Magen auf – dies führt zu einem Sättigungsgefühl. Man kann so, auf einfache Weise, weniger essen oder längere Zeiten zwischen den Mahlzeiten überbrücken. Eine Diät oder eine kurzfristige Ernährungsreduzierung kann so ohne stetigen Hunger durchgehalten werden. Der Magen lernt dadurch im Laufe der Zeit auf natürlichem Wege auch mit weniger auszukommen und nur soviel Nahrung aufzunehmen, wie der Körper zur Gesunderhaltung benötigt.

Auch, um das gewünschte Wohlfühlgewicht zu halten, sind Sättigungskapseln geeignet. Mit kalorien- und fettarmen Mahlzeiten kombiniert, hilft in Abständen ein „bioNorm-Tag“ zur Gewichtskontrolle.

Gegenanzeigen

bioNorm Sättigungskapseln dürfen bei Überempfindlichkeit gegen Konjak-Extrakt oder Cellulose nicht eingenommen werden.

Bei bestehenden Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts (z.B. entzündliche Erkrankungen, Darmverschluss) sollte auf die Einnahme von bioNorm Sättigungskapseln sicherheitsshalber verzichtet werden. Wenn bereits andere Maßnahmen zur Verkleinerung des Magenvolumens ergriffen wurden (z.B. Magenballon), ist von einer zusätzlichen Gabe von Ballaststoffkapseln abzuraten.

Im Zweifelsfall sollte der Arzt befragt werden, ob Gegenanzeigen vorliegen.

Sollten in der Vergangenheit Operationen des Verdauungstraktes durchgeführt worden sein, ist sicherheitsshalber ein Arzt zu befragen, ob Ballaststoff-Präparate geeignet sind.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist das Abnehmen grundsätzlich nicht sinnvoll.

Eine Gewichtsreduktion bei Kindern sollte nur mit ärztlicher Begleitung durchgeführt werden.

Nebenwirkungen

Unerwünschte Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt geworden.

Sollten Sie dennoch nach Einnahme der **bioNorm Sättigungskapseln** Nebenwirkungen bei sich beobachten, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Wechselwirkungen

Im Allgemeinen sind keine Wechselwirkungen mit Arzneimitteln bekannt. Es ist jedoch nicht grundsätzlich auszuschließen – ähnlich wie bei der normalen Nahrungsaufnahme auch – daß die Aufnahme von gleichzeitig eingenommenen Arzneimitteln beeinträchtigt werden kann. Wenn Sie ein Medikament einnehmen, bei dem eine sehr genaue Dosierung wichtig ist, befragen Sie hierzu bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

Dosierungsanleitung

bioNorm Sättigungskapseln sind kein Mahlzeitenersatz, sie helfen vielmehr, die Nahrungszufuhr zu reduzieren. Nehmen Sie 1–3 Kapseln unzerkaut ca. eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit ein. Sie sollten pro Einnahme nicht mehr als 3 Kapseln und pro Tag maximal 9 Kapseln einnehmen.

Beispiele für Ihre individuelle Dosierung:

	Vor dem Frühstück	Vor dem Mittagessen	Vor dem Abendbrot
Anfangsdosierung	3 Kapseln	3 Kapseln	3 Kapseln
Nach wenigen Tagen, wenn morgens der Hunger am größten ist.	3 Kapseln	2 Kapseln	2 Kapseln
Alternativ, wenn mittags in Gesellschaft der Appetit steigt.	2 Kapseln	3 Kapseln	2 Kapseln
Alternativ, wenn auch zwei Kapseln reichen den Hunger zu reduzieren.	2 Kapseln	2 Kapseln	2 Kapseln
Alternativ, wenn der Körper sich an kleine Mahlzeiten gewöhnt hat.	1 Kapsel	1 Kapsel	1 Kapsel

