

# Erfolgreich

# Panaktiv® trinken



## Die wichtigsten Fragen

### Die tägliche Portion

Wir empfehlen Ihnen, täglich 70 ml Panaktiv® zu trinken. Dies entspricht einem Teilstrich auf der schmalen Flaschenseite. Die Menge orientiert sich an den aktuellen Ernährungsempfehlungen.

### Zubereitung

Flasche vor dem Gebrauch gut aufschütteln. Am besten schmeckt Panaktiv® gemischt mit Saft und Mineralwasser. Aber auch alle anderen Getränke sind geeignet: Probieren Sie aus, was Ihnen am besten schmeckt, ob mit gesundem Smoothie oder einfach nur mit Wasser.

**Tipp:** Etwas Trinkjoghurt, Kefir oder Buttermilch einrühren. Das ist gesund und mildert den Hefe-Geschmack!

*Dr. Metz*

FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

## Wie lange hält sich die geöffnete Flasche?

Lagern Sie die gut verschlossene Flasche nach Anbruch am besten im Kühlschrank und verbrauchen Sie sie innerhalb von 10 Tagen.



## Wann nehme ich Panaktiv®?

Panaktiv® kann zu jeder Tageszeit getrunken werden; am besten bekömmlich ist es zwischen den Mahlzeiten. Manche Kunden berichten, mit einem Glas Panaktiv® am Abend besser ein- und durchschlafen zu können.

## Wie lange soll ich Panaktiv® trinken?

Die regelmäßige Zufuhr von Wirkstoffen ist wichtig, da der Körper sie nur kurz speichern kann. Wir empfehlen daher die tägliche Einnahme, zumindest aber eine Kur von 8 Wochen.

Unsere Erfahrung zeigt, dass viele bald zu regelmäßigen Panaktiv®-Kunden werden und das teilweise über Jahrzehnte. Das ist sicher auf die gute Wirkung von Panaktiv® zurückzuführen.

## Kann ich auch mehr Panaktiv® trinken?

Manche Menschen brauchen wegen höherer Belastung mehr Vitamine. Dazu zählen Sportler, Schwangere und Stillende, Vegetarier und Diabetiker. Bierhefe hilft, nach Krankheit wieder zu Kräften zu kommen. Auch wenn Sie das Gefühl haben, mehr Panaktiv® könnte Ihnen gerade gut tun: Es spricht nichts dagegen, die Menge zu erhöhen. Panaktiv® ist ein wertvolles Lebensmittel, das man nicht überdosieren kann.

## Können auch Kinder Panaktiv® trinken?

Ja, natürlich! Bierhefe liefert genau die Vitalstoffe, die Kinder zum Spielen, Toben und Lernen benötigen. Für Kinder genügt eine halbe Tagesportion.

**Tipp:** Beginnen Sie mit kleinen, mit Saft und Wasser verdünnten Hefemengen und steigern Sie langsam die tägliche Portion.

Sie werden sehen, dass gerade Kinder sich schnell daran gewöhnen und sogar danach verlangen!



## Ich habe einen empfindlichen Magen

Trinken Sie Panaktiv® zimmerwarm und nicht direkt aus dem Kühlschrank. Manchmal ist es auch hilfreich, die tägliche Menge auf zwei Portionen über den Tag aufzuteilen.



## Was tun bei Neigung zu Blähungen?

In den ersten Tagen kann Bierhefe bei Empfindlichen oder bei zu geringer Säurebildung im Magen zu Blähungen führen. Dann hilft ein Teelöffel Obstessig in Panaktiv® eingerührt: Der Magen wird angeregt und die Hefezellen werden optimal verdaut.

## Macht Panaktiv® dick?

Nein, eine Portion Panaktiv® hat nur 62 kcal. Damit eignet es sich besonders für Diäten, um einem Vitamin-Mangel vorzubeugen.



## Ist Panaktiv® auch für Diabetiker geeignet?

Auf jeden Fall! Bierhefe enthält nur 4 g Kohlenhydrate (dies entspricht 0,4 BE) pro Tagesportion. Und sie liefert die für Diabetiker besonders wichtigen Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure, die Mineralstoffe Magnesium und Kalium sowie Chrom, Selen und Zink.

## Warum ist Panaktiv® flüssig?

Bierhefe ist flüssig. Erst wenn man sie industriell mit Hitze trocknet, wird sie pulvrig und kann zu Tabletten verpresst werden. Das ist aber ein erheblicher Eingriff, unter dem gerade die Vitamine und das Eiweiß leiden. Panaktiv® ist also die naturnahe und natürlich-vitaminreiche Hefe-Zubereitung.



**NEIN!**



**JA!**



## So schmeckt Panaktiv®

Zugegeben: Manche müssen sich erst an den herb-hopfigen Geschmack der Bierhefe gewöhnen. Andere wiederum haben damit überhaupt kein Problem. Mit den beschriebenen Tipps finden Sie sicher einen guten Weg.

**Beim ersten Mal**



**Beim zweiten Mal**



**Schon bald**



## Wir trinken Panaktiv®

**Panaktiv®**-Trinken lohnt sich, wie uns viele langjährige Kunden bestätigen und was wir selber auch immer wieder feststellen: In der Hersteller-Familie trinkt bereits die vierte Generation **Panaktiv®** – mit gutem Erfolg!



„Mir schmeckt **Panaktiv®** am besten mit Grapefruitsaft und Mineralwasser.“  
*Dr. Kathrin Metz-Müller · Geschäftsleitung*



„Ich trinke Bierhefe gerne mit Buttermilch mit Fruchtgeschmack.“  
*Verena Lindinger,  
Mitarbeiterin  
der Produktion*



„Ich finde, dass ein Smoothie aus Obst und Gemüse am besten passt.“  
*Elke Basche · Kundenbetreuung*

**Dr. Metz**

FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG