

„Gute Tage“ vor den Tagen

**Bonasanit<sup>®</sup> plus**

Das tägliche PLUS für weibliches Wohlbefinden bei PMS

Die multifaktorielle Therapie bei PMS

Auf vielfachen Wunsch

**NEU:**  
**MAGNESIUM**  
**OHNE ASPARTAM**

Bei Bedarf individuell süßen

Anwendungsempfehlung

Bitte lesen Sie die Anwendungsempfehlung vor der ersten Einnahme sorgfältig durch. Sie finden hier Informationen über die ernährungsphysiologischen Hintergründe und den ernährungsmedizinischen Kenntnisstand.

Bonasanit<sup>®</sup> plus ist ein Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung des prämenstruellen Syndroms (PMS).



„Gute Tage“ vor den Tagen:

**Bonasanit<sup>®</sup> plus:**  
Das tägliche PLUS für weibliches Wohlbefinden bei PMS

Das prämenstruelle Syndrom (PMS)

„Prämenstruelles Syndrom“ ist die wissenschaftliche Bezeichnung für die vielfältigen körperlichen und seelischen Beschwerden einer Frau an den Tagen vor dem Einsetzen der Monatsblutung. Es tritt bei fast 95 % aller Frauen mit Menstruationszyklus in hoher Regelmäßigkeit auf und beeinträchtigt die Lebensqualität der betroffenen Frauen erheblich. PMS kann sich auf sehr unterschiedliche und zum Teil auch widersprüchliche Art und Weise bemerkbar machen. Hierzu gehören u. a. Appetitlosigkeit und Heißhunger, Antriebslosigkeit und Hyperaktivität, Wasseransammlungen mit dem Gefühl „aufgeschwemmt“ zu sein, Aggressivität, Stimmungsschwankungen, unerklärliche Traurigkeit, Bauchkrämpfe, Brustspannen, Hautprobleme, Migräne und Schlafstörungen.

PMS hat viele verschiedene Ursachen

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse in der Erforschung des PMS machen deutlich, dass PMS sehr viel mehr Ursachen hat, als man in der Vergangenheit angenommen hat. Heute weiß man, dass PMS eine multifaktorielle Störung ist.

PMS kann insbesondere bei Frauen auftreten, die voll im Leben stehen, Beruf oder Familie managen oder vielleicht auch beides. Hohe tägliche Stressbelastung, mangelnde Bewegung, zeitbedingt unausgewogene Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum zehren Tag für Tag am Wohlbefinden einer Frau und führen kontinuierlich zu einer Unterversorgung an Vitaminen und Mineralien und zu Dysbalancen im Hormon- und Stoffwechselfaustausch. Dies alles kann zur Entstehung und Verstärkung von PMS beitragen.

Biokanol – der Experte für PMS

Die jüngsten Erkenntnisse zu den multifaktoriellen Ursachen des PMS legen die Entwicklung neuer Wirkstoffkombinationen nahe, die den modernen Ansprüchen an eine ernährungsphysiologische PMS-Therapie gerecht werden als bisher.

Mit fast 30 Jahren Erfahrung in der Behandlung von PMS sind Biokanol Pharma die Bedürfnisse und Wünsche betroffener Frauen an eine effiziente Therapie bestens vertraut. Für die neue, zeitgemäße Rezeptur wurden Stoffe, die sich seit vielen Jahren in der diätetischen Behandlung von PMS bewährt haben (z. B. Vitamin B6), mit weiteren Nährstoffen kombiniert, die sich nach neuen Erkenntnissen ebenfalls zur diätetischen Behandlung von PMS eignen.

Bonasanit<sup>®</sup> plus – die neue multifaktorielle Therapie bei PMS

Mit Bonasanit<sup>®</sup> plus steht Frauen eine innovative und wirksame Lösung bei PMS zur Verfügung, die eine einzigartige Wirkstoffzusammensetzung enthält.

So wirkt sich z. B. das in Bonasanit<sup>®</sup> plus enthaltene Vitamin B6 positiv auf die Stimmung aus, Vitamin B12 sorgt für starke Nerven, Zink erhöht die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, Coenzym Q10 schützt den Körper vor gefährlichen freien Radikalen, Biotin stärkt Haut, Haare und Nägel. Schließlich wirkt Magnesium Kopfschmerzen, Krämpfen und vielen weiteren typischen PMS-Beschwerden entgegen.

Die ausgeklügelte Rezeptur von Bonasanit<sup>®</sup> plus enthält gezielt drei spezielle Pflanzenextrakte. Die Inhaltsstoffe von Schisandra und Passionsblume entspannen Seele und Geist und fördern das Ein- und Durchschlafen. Emblica reguliert den Menstruationszyklus und unterstützt die Leberfunktion. Besonders dankbar sind Frauen auch für den positiven Einfluss von Emblica auf die Haut. Durch ihre positive Wirkung auf die Leberfunktion und ihre zellaktivierenden Effekte versorgt sie die Haut mit allem, was sie benötigt, und macht sie rein, weich und zart.

Bonasanit<sup>®</sup> plus – Tag für Tag

Auch wenn PMS-Beschwerden typischerweise nur 10–3 Tage vor Einsetzen der Menstruation beginnen, ist es doch wichtig, den immer wieder auftretenden Ursachen hierfür ganz kontinuierlich entgegenzuwirken. Die tägliche Anwendung von Bonasanit<sup>®</sup> plus trägt zu einem ausgewogenen Stoffwechsel- und Hormonhaushalt bei und fördert die innere Ausgeglichenheit einer Frau.

Zur täglichen Abdeckung des spezifisch erhöhten Mikronährstoffbedarfs empfiehlt sich die regelmäßige und langfristige Einnahme.

Magnesium jetzt ohne Aspartam.

Bonasanit<sup>®</sup> plus besteht aus einer Mikronährstoff-Kapsel und einer Magnesium-Brausetablette. Bonasanit<sup>®</sup> plus wirkt besonders gut, wenn die Mikronährstoff-Kapsel und die Magnesium-Brausetablette zeitlich versetzt eingenommen werden. Nehmen Sie am besten die Mikronährstoff-Kapsel morgens und die Magnesium-Brausetablette abends ein.

**Bitte beachten:** Auf vielfachen Wunsch von Gynäkologen und Anwenderinnen von Bonasanit<sup>®</sup> plus hat die Magnesium-Brausetablette jetzt kein Aspartam mehr. Ab sofort ist die Magnesium-Brausetablette gänzlich ungesüßt und kann bei Bedarf nach individuellem Geschmack gesüßt werden wie z. B. mit Zucker oder Honig. Bitte beachten Sie: es sind Ihnen hier keine Grenzen gesetzt, nehmen Sie das Süßungsmittel, welches Ihnen am besten schmeckt. Weitere Informationen unter [www.bonasanit-plus.de](http://www.bonasanit-plus.de).

Gönnen Sie sich das tägliche PLUS für Ihr Wohlbefinden bei PMS

Bonasanit<sup>®</sup> plus ist genau das Richtige für alle Frauen, die aktiv und erfolgreich im Leben stehen und sich ein tägliches PLUS für Wohlbefinden gönnen wollen.

Bonasanit<sup>®</sup> plus gibt Ihnen das gute Gefühl, Ihrem Körper die Nährstoffe zu geben, die er für einen harmonischen Zyklus und eine stabile Balance benötigt, um gut durch die Tage vor den Tagen zu kommen.

„Jeden Tag ganz ich“

aktiv, energiegeladent, entspannt – auch an den Tagen vor den Tagen.

**Bonasanit<sup>®</sup> plus erhalten Sie exklusiv in der Apotheke und unter [www.bonasanit-plus.de](http://www.bonasanit-plus.de)**

Auf der Internetseite erfahren Sie auch mehr über PMS und die neue multifaktorielle Therapie mit der einzigartigen Mikronährstoff-Kombination in Bonasanit<sup>®</sup> plus. Bei weiteren Fragen steht Ihnen unser Beratungsservice zu üblichen Bürozeiten zur Verfügung: 07222 / 78679-56.

## Weitere wichtige Informationen zu Bonasanit® plus

### Zutaten Magnesium-Brausetablette

Säuerungsmittel Zitronensäure, Magnesiumcarbonat (18,6 g/100 g), Säureregulator Natriumhydrogencarbonat, Inulin, Aroma Passionsfrucht, Aroma Kokos, Maisstärke.

### Zutaten Mikronährstoff-Kapsel

Schisandra-Fruchtextrakt, Passionsblumen-Extrakt, Emblica-Fruchtextrakt, L-Ascorbinsäure (Vit. C), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle) E464, Zinkgluconat, Coenzym Q10, Pyridoxin HCl (Vit. B6), Calciumcarbonat, Sucrose, modifizierte Stärke E1450, Stabilisator Gummi Arabicum E414, Maltodextrin, pflanzliches Öl, Maisstärke, Kupfergluconat, Farbstoff-Titan-dioxid E171, Thiaminmononitrat (Vit. B1), Riboflavin (Vit. B2), Kieselerde, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren E470b, Chrom-III-picolinat, Antioxidationsmittel Alpha-Tocopherol E307, Trennmittel Calciumphosphat E341, Retinylpalmitat (Vit. A), Natriumselenat, Biotin, Natrium-molybdatdihydrat, Cholecalciferol (Vit. D3), Phytomenadion (Vit. K1), Cyanocobalamin (Vit. B12)

Nährwerte als Summe beider Komponenten

	pro 100g		pro doppelter Tagesportion		pro Tagesportion	
	Brause-tablette	Kapsel	Summe	2 Brause-tabletten	2 Kapseln	Summe
Physiologischer Brennwert (kJ/kcal)	800,340/190,897	579,29/138,362	76,19/18,18	68,8292/16,4172	7,36/1,76	38,0946/9,0886
Eiweiß (g)	0,0098	1,4157	0,019	0,0008	0,018	0,0094
Kohlenhydrate (g)	2,9769	33,0332	0,676	0,256	0,42	0,338
Fett (g)	0,2458	0,0629	0,022	0,0212	0,0008	0,011
Proteinheiten	0,2478	2,75	0,06	0,0214	0,036	0,0287

Zusammensetzung Kapsel (Durchschnittswerte)			
	pro Tagesportion (1 Kapsel)	pro doppelter Tagesportion (2 Kapseln)	pro 100 g
Vitamin B1	1,5 mg	3 mg	0,24 g
Vitamin B2	1,4 mg	2,8 mg	0,22 g
Biotin	150 µg	300 µg	0,024 g
Vitamin B6	20 mg	40 mg	3,15 g
Vitamin B12	12,5 µg	25 µg	0,002 g
Coenzym Q10	30 mg	60 mg	4,72 g
Vitamin A	400 µg (1.332 I.E.)	800 µg (2.664 I.E.)	0,06 g
Vitamin C	100 mg	200 mg	15,73 g
Vitamin D3	15 µg	30 µg	0,002 g
Vitamin K1	80 µg	160 µg	0,013 g
Zink	5 mg	10 mg	0,79 g
Kupfer	500 µg	1.000 µg	0,08 g
Selen	90 µg	180 µg	0,014 g
Chrom	50 µg	100 µg	0,008 g
Molybdän	40 µg	80 µg	0,006 g
Schisandra-Fruchtextrakt	100 mg	200 mg	15,73 g
Passionsblumen-Extrakt	100 mg	200 mg	15,73 g
Emblica-Fruchtextrakt	100 mg	200 mg	15,73 g

  

Zusammensetzung Brausetablette (Durchschnittswerte)			
	pro Tagesportion (1 Brause-tablette)	pro doppelter Tagesportion (2 Brause-tabletten)	pro 100 g
Magnesium	200 mg	400 mg	4,65 g

### Packungsgröße

Packung mit 60 Mikronährstoff-Kapseln und 60 Magnesium-Brausetabletten.

**Hinweis:** Für Fachkreise steht eine 10er Musterpackung zum testen der Verträglichkeit zur Verfügung.

### Anwendungssicherheit

Das Produkt ist von einem erfahrenen Sachverständigen für diätetische Lebensmittel geprüft und als uneingeschränkt anwendungssicher beurteilt worden. Die im Produkt enthaltenen Nährstoffe sind so dosiert, dass sie im Fall einer suboptimalen Versorgungslage dem Menschen nützen, im eher seltenen Fall einer sehr guten Versorgungslage aber keine Nachteile bringen.



### Wichtige Hinweise

- Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
- Kein vollständiges Lebensmittel. Ergänzende bilanzierte Diät.
- Ergänzende bilanzierte Diäten sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Zum ganzheitlichen Therapiekonzept gehört daher auch eine Überprüfung der persönlichen Lebensweise.
- Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.
- Nicht über Raumtemperatur aufbewahren und vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- Nicht geeignet für Personen, die auf einen der Inhaltsstoffe allergisch reagieren. Es können fertigungsbedingte Spuren von Sellerie und Nüssen enthalten sein.
- Laktose- und glutenfrei.
- Frei von Konservierungsstoffen (laut Gesetz).
- Für Diabetiker geeignet.
- Aufgrund der besonderen Ernährungserfordernisse ist der Gehalt an den enthaltenen Vitaminen und Mineralstoffen erhöht.
- Kapselhülle pflanzlich; ohne tierische Bestandteile.

### Verzehrempfehlung

Täglich 1 Mikronährstoff-Kapsel (= Tagesportion) vorzugsweise zu oder nach einer Mahlzeit (Frühstück oder Mittagessen) nehmen sowie 1 Magnesium-Brausetablette am Abend in einem Glas Wasser auflösen, bei Bedarf individuell süßen und trinken (um das volle Wirkungspotenzial auszuschöpfen, ist bei manchen Stoffen, wie z. B. Magnesium, eine versetzte Einnahme wichtig).

### Magnesium jetzt ohne Aspartam

**Bitte beachten:** Auf vielfachen Wunsch von Gynäkologen und Anwenderinnen von Bonasanit® plus hat die Magnesium-Brausetablette jetzt kein Aspartam mehr. Ab sofort ist die Magnesium-Brausetablette gänzlich ungesüßt und kann bei Bedarf nach individuellem Geschmack gesüßt werden wie z. B. mit Zucker, Honig, Stevia, Ahornsirup oder Traubenzucker. Bitte beachten Sie: es sind Ihnen hier keine Grenzen gesetzt, nehmen Sie das Süßungsmittel, welches Ihnen am besten schmeckt.

Schicken Sie uns Ihren Lieblings-Süßungstipp per E-Mail an [info@bonasanit-plus.de](mailto:info@bonasanit-plus.de). Alle Lieblings-Süßungstipps können Sie nachlesen auf [www.bonasanit-plus.de/magnesium](http://www.bonasanit-plus.de/magnesium).

**Hinweis:** An den kritischen Tagen vor der Menstruation kann bei stärkeren PMS-Beschwerden die Dosierung auf täglich 2 Mikronährstoff-Kapseln und 2 Magnesium-Brausetabletten erhöht werden. In seltenen Fällen kann die zeitgleiche Einnahme von 2 Brausetabletten leicht abführend wirken. Für diesen Fall empfehlen wir einen Abstand von 3 Stunden zwischen der Einnahme der ersten und der zweiten Magnesium-Brausetablette.

Zur Abdeckung des spezifisch erhöhten Mikronährstoffbedarfs empfiehlt sich die regelmäßige und langfristige Einnahme. Das Produkt sollte auf jeden Fall über einen Zeitraum von 4 Monaten genommen werden, um die volle aufbauende Wirkung zu erreichen. Danach empfehlen wir unter Mitwirkung eines ernährungsmedizinisch erfahrenen Therapeuten zu entscheiden, ob die Therapie weitergeführt werden soll.



3201 80-03

### Biokanol Pharma GmbH

Kehler Straße 7  
76437 Rastatt  
Telefon 07222 / 786790  
E-Mail: [info@biokanol.de](mailto:info@biokanol.de)

[www.bonasanit-plus.de](http://www.bonasanit-plus.de)

Stand der Information: Juli 2014

