

## Fibre

### 1. Was sind Ballaststoffe und warum brauche ich sie?

Ballaststoffe sind unverdauliche Teile aus pflanzlichen Nahrungsmitteln, darunter Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Sie helfen, die Verdauung zu regulieren, fördern einen gesunden Darm, indem sie Nutzbakterien füttern, und sie liefern ein Völlegefühl. Es gibt zwei Arten: lösliche Ballaststoffe, die sich in Wasser auflösen und zur Regulierung des Blutzucker- und Cholesterinspiegels beitragen, sowie unlösliche Ballaststoffe, die den Stuhl aufquellen lassen und so die Darmtätigkeit fördern.

### 2. Wonach schmeckt dōTERRA Fibre (Ballaststoffe)?

dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) hat einen frischen Geschmack nach Zitrus und Apfel mit einer sanften, natürlichen Süße von Stevia. Entsprechend den Vorlieben der Verbraucher:innen zeichnet sich die europäische Formel durch eine dezente Süße und einen reinen, erfrischenden Geschmack aus.

### 3. Wie nehmen ich dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) ein?

1. Geben Sie 1 Löffel (10,5 g) zu 300 ml kaltem Wasser oder Ihrem Lieblings-Smoothie.
2. Gut umrühren und innerhalb von 10 Minuten trinken. Es kann ebenso in Joghurt, Overnight Oats oder Porridge gemischt werden. Es kann mit kalten und warmen Flüssigkeiten gemischt werden – vermeiden Sie jedoch kochendes Wasser, da die Hitze Einfluss auf den Vitamin C-Gehalt und den natürlichen Geschmack nehmen könnte.

### 4. Zu welcher Tageszeit sollte man dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) einnehmen?

Sie können es zu jeder Tageszeit einnehmen. Viele Menschen genießen es morgens als Teil ihrer Darmgesundheits- und Wellness-Routine oder vor den Mahlzeiten, um das Sättigungsgefühl zu fördern.

### 5. Kann ich dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) mit anderen Nahrungsergänzungen kombinieren?

Ja! dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) lässt sich wunderbar mit MetaPWR™ Advantage, VMG+™ und Probiome-Produkten als Teil einer täglichen grundlegenden Wellness-Routine kombinieren.

### 6. Gibt es Produkte, die ich meiden sollte, wenn ich dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) einnehme?

dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) kann zusammen mit anderen dōTERRA Produkten eingenommen werden. Für eine optimale Aufnahme von ölasierten Produkten (z. B. Omega-3, fettlöslichen Vitaminen oder Softgels) sollten Sie diese zu einem anderen Zeitpunkt als dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) einnehmen (ca. 1–2 Stunden zeitversetzt). Dies ist nicht unbedingt erforderlich, aber kann dabei helfen, deren Vorzüge zu maximieren.

### 7. Kann ich dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) als Teil meiner aktuellen Wellness-Routine einnehmen?

Ja. dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) ergänzt bestehende dōTERRA Wellness-Gewohnheiten. Es fördert die Verdauung und das Gleichgewicht des Mikrobioms. Es ersetzt jedoch nicht VMG+™, Terrazyme™, PB Assist+™ oder MetaPWR™.

### 8. Warum ist Vitamin C in der Formel enthalten?

Jede Portion enthält 200 mg Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung, einer normalen Funktion des Immunsystems und dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.

## Fibre

### 9. Wie hoch ist der Ballaststoffanteil im Vergleich zu anderen dōTERRA Produkten?

dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) liefert 6,5 g Ballaststoffe pro Portion, eine exzellente unterstützende Dosis, die perfekt in eine tägliche Routine passt. Es wurde speziell hergestellt als primäre Ballaststoffquelle in der Reihe Ernährung & Verdauung.

### 10. Für wen ist dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) gedacht?

dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) ist für die tägliche Unterstützung für Erwachsene entwickelt. Wer sich nicht allein auf seine Ernährung verlassen kann oder die empfohlene tägliche Ballaststoffmenge nicht erreicht, kann zur Förderung des Wohlbefindens die Einnahme von dōTERRA Fibre in Betracht ziehen. Die tägliche Einnahme von Ballaststoffen fördert langfristig die Verdauung, das Gleichgewicht des Mikrobioms und die Stoffwechselfgesundheit – selbst bei denen, die eine regelmäßige Verdauung haben.

### 11. Ist bei dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) ein Messlöffel enthalten?

Ja. Jede Dose enthält praktischerweise einen Messlöffel mit vorgefertigter Dosierung.

### 12. Wie lange reicht eine Dose?

Jede Dose enthält 30 Portionen; bei täglicher Einnahme reicht eine Dose also für 30 Tage.

### 13. Kann ich dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) einnehmen, wenn ich faste?

dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) enthält 26 Kalorien pro Portion und es beinhaltet Kohlenhydrate, daher ist es möglicherweise nicht für alle Fastenprogramme geeignet. Die vollständigen Nährwertangaben entnehmen Sie bitte dem Produktetikett und holen Sie sich für eine individuelle Beratung ärztlichen Rat ein.

### 14. Enthält dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) Zucker oder Süßstoffe? Hat es Einfluss auf meine Blutzuckerwerte?

dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) enthält keinen Zuckerzusatz. Es wird natürlich gesüßt mit Stevia (Steviolglykosid), einem pflanzenbasierten Süßstoff, der sanfte, reine Süße liefert, ohne den Blutzuckerspiegel zu beeinflussen.

Wie auf dem Produktetikett angegeben, enthält jede Portion eine geringe Menge an natürlich vorkommenden Kohlehydraten (1,6 g Zucker und 0,6 g Stärke), die aus vollwertigen Inhaltsstoffen wie Apfelfasern oder Baobabpulver stammen. Diese Mengen sind aus ernährungsphysiologischer Sicht vernachlässigbar (vergleichbar mit einem kleinen Bissen Obst) und dürften bei den meisten Menschen keinen nennenswerten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben.

Tatsächlich enthält jede Portion 6,5 g Ballaststoffe – darunter Flohsamenschalen und Präbiotika wie Oligofruktose und Topinambur –, die dazu beitragen können, die Glukoseaufnahme zu verlangsamen und eine ausgeglichene Blutzuckerreaktion zu fördern, insbesondere wenn sie zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen werden.

Personen mit Diabetes oder Personen, die ihren Blutzuckerspiegel streng überwachen, sollten ärztlichen Rat einholen, da die individuelle Reaktion variieren kann.

### 15. Ist dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) vegan?

Ja. Die Formel ist zu 100 % für einen veganen Lebensstil geeignet.

### 16. Wo wird dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) hergestellt?

dōTERRA Fibre (Ballaststoffe) wird in Frankreich hergestellt unter Einhaltung strenger EU-Qualitäts- und Sicherheitsstandards.