



Einnahme-Empfehlungen für unsere hypo-A Nahrungsergänzungen

Haben Sie manchmal Schwierigkeiten, sich die richtige Reihenfolge beim Einnehmen Ihrer Kapseln zu merken? Reagieren Sie empfindlich auf Zink-Präparate? Dann sollten Sie diese Tipps beherzigen.

Vor/zum/nach dem Essen – Was heißt das genau?

Unsere Nahrungsergänzungsmittel sollen, wie der Name schon sagt, Ihre Nahrung ergänzen. Daher werden alle unsere Kapseln direkt mit einer Mahlzeit eingenommen.

Vor dem Essen bedeutet mehr oder weniger mit dem ersten Bissen.
Nach dem Essen bedeutet: zum Schluss der Mahlzeit.

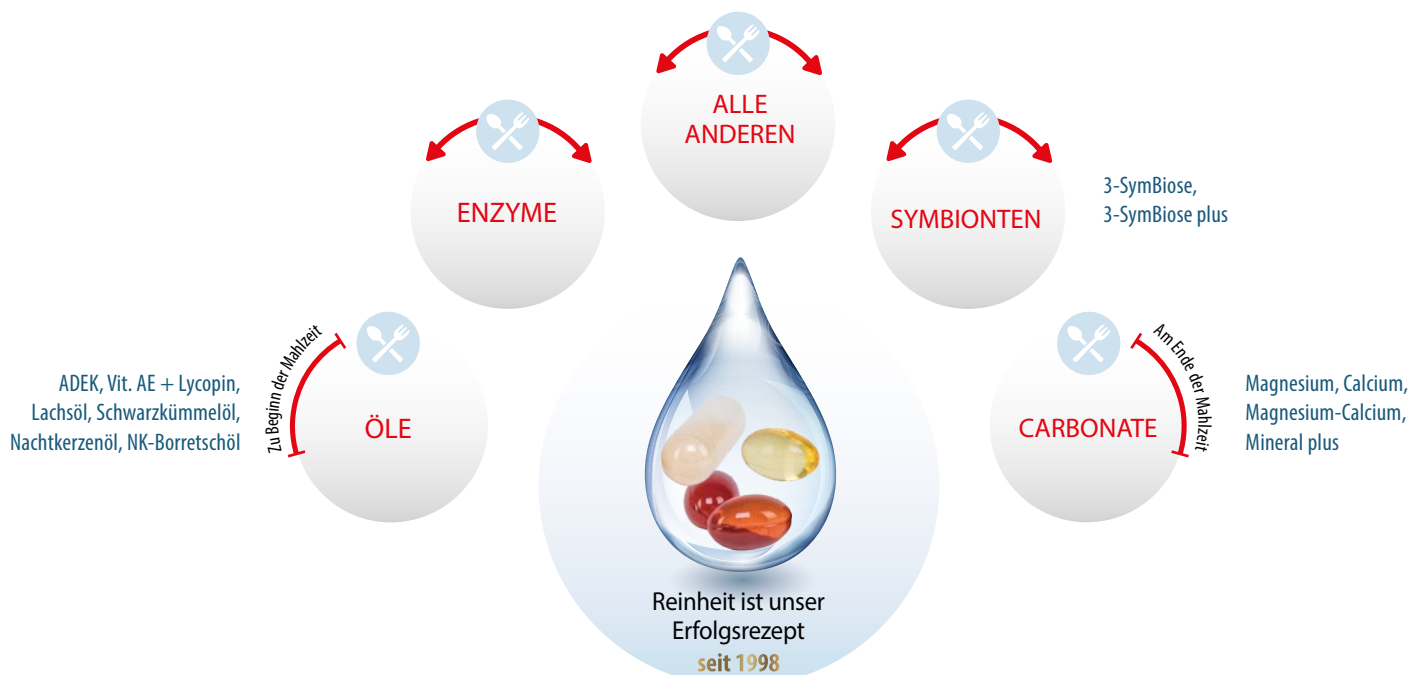
Wenn Sie unterwegs sind oder aus sonstigen Gründen nicht genügend „richtige“ Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen, reicht meist auch eine Kleinigkeit wie ein Apfel oder eine Banane.

Der richtige Zeitpunkt für jede Kapsel

Warum sollen eigentlich nicht alle Kapseln auf einmal genommen werden?

Wichtig ist vor allem die zeitliche Trennung von Ölen und Carbonaten, damit diese nicht im Magen miteinander reagieren und wertvolle Fettsäuren verloren gehen. Entsprechend empfehlen wir, alle **Öle** vor den Mahlzeiten einzunehmen. Das gilt für ADEK, Vit. AE + Lycopin, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, Nachtkerzenöl und NK-Borretschöl, und damit für alle ovalen Weichgelatine-Kapseln. Alle **carbonathaltigen Produkte** (Magnesium, Calcium, Magnesium-Calcium und Mineral plus) folgen dann zum Ende der Mahlzeit. Für alle anderen Nahrungsergänzungen von hypo-A, wie **B-Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und Symbionten**, gilt: einfach während der Mahlzeit nehmen.

Kalium spe, Eisen plus Acerola Vit. C, Selen, Selen plus Acerola Vit. C, Lipon plus, Spurenelemente, Zink, Acerola Zink, Q10 plus Vit. C, Vit. B-Komplex plus, Curcuma + Vit. B





Tipps zur hoT

Magnesium am Abend Natürlicherweise sinkt der Magnesiumspiegel in den frühen Morgenstunden ab. Mögliche Folgen sind nächtliche Wadenkrämpfe, die den Schlaf empfindlich stören können. Falls Sie dazu neigen, kann es sinnvoll sein, zwei Kapseln Magnesium-Calcium vor dem Schlaf mit etwas Wasser zu nehmen, damit Sie für die Nacht gerüstet sind.*

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zum Elektrolytgleichgewicht bei.

Was tun, wenn Sie keine Kapseln schlucken möchten? Kein Problem: Die Steckkapseln mit den Pulvern einfach auseinander ziehen und den Inhalt direkt vor dem Verzehr in Joghurt, Müsli oder ähnliches einrühren. Ölkapseln kann man bei Bedarf anpiksen ausdrücken. Aber Vorsicht! Das enthaltene Lycopin und auch das Beta-Carotin haben neben gesundheitsfördernden auch färbende Eigenschaften! Sollten einmal einzelne Tropfen ADEK oder Vit. AE + Lycopin auf die Kleidung gelangen, hilft am besten Sonnenlicht. Nach der Wäsche einfach mehrere Stunden in der Sonne trocknen lassen. Die Sonne bleicht die natürlichen Farbstoffe wunderbar aus.

Ich vertrage kein Zink ... Im Beipackzettel vieler zinkhaltiger Medikamente, deren Einnahme oft eine halbe Stunde vor dem Essen empfohlen wird, findet sich der Hinweis auf Übelkeit als Nebenwirkung. Unserer Erfahrung nach hängt die Verträglichkeit von Zink neben der Dosierung und der Zusammensetzung der Produkte (inkl. Zusatzstoffen) im Wesentlichen vom richtigen Zeitpunkt der Einnahme ab. Zink auf nüchternen Magen kann Übelkeit verursachen. Daher empfehlen wir, unsere zinkhaltigen Nahrungsergänzungen stets zum Essen einzunehmen.

Wenn der gewünschte Erfolg ausbleibt ... liegt das nicht selten daran, dass die Einnahmeregeln oder Ernährungshinweise nicht genau umgesetzt wurden. Lassen Sie sich zunächst am besten von einem Therapeuten beraten, der Erfahrung mit unseren Produkten hat. Entsprechende Adressen finden Sie in unserer Therapeuten-Suche auf hypo-a.de.

Bitte halten Sie sich genau an dessen Anweisungen. Wenn Sie z.B. einzelne Produkte durch solche anderer Hersteller ersetzen oder z.B. gleich mit Phase 2 der Darmpflegeserie einsteigen, weil Sie vielleicht schon Magnesium und Lachsöl nehmen, wird das kontraproduktiv sein. Unsere Konzepte und Einnahmeempfehlungen sind sinnvoll Schritt für Schritt aufeinander abgestimmt. Haben einzelne Komponenten nicht die richtige Zusammensetzung oder nicht die reine Qualität unserer Präparate, kann auch der schrittweise Aufbau nicht optimal funktionieren.



*Wir leben Qualitätsbewusstsein
– ohne Wenn und Aber. Dafür steht hypo-A!*

Wiebke Ivens, Geschäftsführerin hypo-A GmbH und

Peter-Hansen Volkmann, Arzt für Allgemein- und Sportmedizin, Naturheilverfahren,
Experte für Regulationsmedizin