

## BHP – Bone Healing Protokoll nach Dr. Alexander Neubauer

optimale Vorbereitung vor und nach Ihrer OP

### Ernährung

- Vermeiden Sie Tabak, Koffein, Alkohol, Speisezucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker und Transfette
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (Wasser, ungesüßter Tee)
- Essen Sie viel Gemüse

### Warum sollten Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

- Mit einer ausreichenden Vitamin- und Nährstoffversorgung wird Ihr Immunsystem optimal gestärkt.

### Was spricht für unsere Nahrungsergänzungsmittel?

- **Premium Rohstoffe** – hier gehen wir keine Kompromisse ein
  - **Funktionalität** - wir verwenden Inhaltsstoffe mit hoher Bioverfügbarkeit
  - **Reinheit** - wir verwenden kein Magnesiumstearat, Titandioxid oder künstliche Aromastoffe
- Glutenfrei • Laktosefrei • Kein Titandioxid • Kein Magnesiumstearat

### Einnahmeempfehlung BHP Protokoll vier Wochen vor Ihrer OP (nicht auf nüchternen Magen)

Nahrungsergänzungen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
MULTI VITAL	2 Kapseln	1 Kapsel	-
MULTI RELAX	-	-	2 Kapseln
VITAMIN D3+K2	20 Tropfen*	-	-

\* Vitamin D3 (= 1.000 I.E. pro Tropfen) und K2 (= 11,5 µg pro Tropfen)

### Einnahmeempfehlung BHP Protokoll konsequent mind. acht Wochen nach Ihrer OP (nicht auf nüchternen Magen)

Nahrungsergänzungen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
MULTI VITAL	2 Kapseln	1 Kapsel	-
MULTI RELAX	-	-	2 Kapseln
VITAMIN D3+K2	20 Tropfen*	-	-

\* Vitamin D3 (= 1.000 I.E. pro Tropfen) und K2 (= 11,5 µg pro Tropfen)

### Wie können Sie Ihren Körper durch die Ernährung nach der OP unterstützen?

---

- Vermeiden Sie Tabak, Koffein, Alkohol, Einfachzucker und gesättigte Fettsäuren
- Wir empfehlen gluten- und kuhmilchfreie Kost.

### Wichtige Hinweise

---

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und einer gesunden Lebensweise. Die empfohlene Tagesverzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie immer nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten einnehmen. Außerhalb der Reichweite von Kindern, trocken, kühl, lichtgeschützt und dicht verschlossen aufbewahren.

Das Team von MEDIDENT BAVARIA® VITAL wünscht Ihnen  
eine optimale Heilung und für die Zukunft ein starkes Immunsystem!