

Einnahmetabelle VitaMoment-Produkte

i **Ganz wichtig:** Mach dich nicht mit der Einnahme und Kombination einzelner Nährstoffe verrückt. In deinem Essen sind schließlich auch viele verschiedene Nährstoffe enthalten. Daher gibt es aus Gründen der Praktikabilität für uns wenig Sinn, alles streng voneinander zu trennen, wenn es die eigentlich leichte Einnahme für dich erschwert. Dennoch gibt es einige Hinweise, die wir dir mitgeben möchten. In folgender Tabelle siehst du, zu welcher Tageszeit du unsere Produkte am besten einnehmen und kombinieren kannst:

Morgens	Mittags	Abends	Unabhängig	Beispieltag
<ul style="list-style-type: none"> • Omega-3 & vegan • Vitamin D3+K2 • Vitamin-D3-Tropfen • Jod • Selen • Vitamin B-Komplex • Vitamin B12 • Calcium • Curcumin • MSM • Flohsamenschalen • Vitaminbärchen • Q10 • Chrom • Blutzucker-Komplex • Schilddrüsen-Komplex • Astaxanthin <p>30 min. vor der ersten Mahlzeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milchsäurebakterien (nüchtern) • Darmwellness-Drink 	<ul style="list-style-type: none"> • Fem-Komplex • Bewegungs-Komplex • Immun-Komplex • Meno-Komplex • Vitamin C • Eisen • Zink • OPC • Herz-Gefäß-Komplex 	<ul style="list-style-type: none"> • Magnesiumcitrat • Magnesiumbisglycinat • Gute Nacht Spray • Leber-Komplex • Mental-Komplex • Ashwagandha • Basen-Komplex • Prostata-Komplex 	<ul style="list-style-type: none"> • Daily Protein Shake • Daily Protein Riegel • Daily Flavour • Bitterstoff-Tropfen • Glucomannan • Creatin • Stoffwechsel-Komplex (zu jeder Mahlzeit 2 Kapseln) • Kollagen 	<p>Angenommen, du nimmst Omega-3, Vitamin D3, Zink, Flohsamenschalen, Vitamin-C, Magnesium, Eisen, Immun-Komplex und unseren Leber-Komplex ein, dann könnte dein Tag folgendermaßen aussehen:</p> <p>Morgens zur ersten Mahlzeit (inkl. kleiner Fettquelle):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omega-3/ Omega-3 Vegan • Vitamin D3+K2/ Vitamin-D3-Tropfen • Flohsamenschalen • Immun-Komplex <p>Mittags:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eisen • Zink • Vitamin C • OPC <p>Abend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leber-Komplex <p>Über den Tag verteilt oder vor dem Schlafen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magnesiumcitrat/ Magnesiumbisglycinat



Für eine optimale Versorgung mit allen Bausteinen des Lebens gelten folgende Grundsätze:

- 1 Bitte beachte bei jedem Produkt die Hinweise auf der Verpackung.

Geringe Konzentrationen von Spurenelementen und Mineralien wie Eisen, Zink, Selen, Jod und Magnesium beeinflussen sich nicht gegenseitig in der Aufnahme. In der Regel geschieht dies eher bei hohen Mengen. Hältst du dich an die Angabe, sollte dein Körper die benötigten Mineralien und Spurenelemente aufnehmen.
- 3 Solltest du aufgrund eines festgestellten Mangels größere Mengen einnehmen, kann es in Einzelfällen Sinn ergeben, bestimmte Kapseln getrennt über den Tag einzunehmen. Du kannst bei Fragen jederzeit gerne unser Team kontaktieren.
- 4 Falls du Medikamente einnehmen solltest, besprich die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln immer mit deinem Arzt. Gleiches gilt bei besonderen Vorerkrankungen. Wir können keine medizinische Beratung leisten.
- 5 Wie bei Lebensmitteln, kann es auch bei Nahrungsergänzungsmitteln zu einer Unverträglichkeit kommen. Solltest du den Verdacht haben, pausiere die Einnahme und kontaktiere ggf. einen Arzt.
- 6 Bevor du Nahrungsergänzungsmittel zu dir nimmst, ergibt es grundsätzlich Sinn, die eigenen Blutwerte zu messen. Besonders Omega-3, Vitamin D3 und Magnesium sind bei einem großen Teil der Bevölkerung Mangelware und sollten unbedingt auf einem gesunden Niveau sein.
- 7 Es besteht die Möglichkeit mehrere Komplex-Produkte kombiniert einzunehmen. Wir haben diese bewusst so dosiert, dass eine Grundversorgung in der entsprechenden Komplex-Wirkungsweise gegeben ist. Solltest du einen Mangel aufweisen, kann zusätzlich ein Einzelpräparat als weitere Stütze helfen.



Nährstoffräuber: Medikamente

Es gibt bestimmte Medikamente, die dem Körper Nährstoffe rauben können. Bitte informiere dich bei deinem Arzt, ob die Aussagen auf dein Medikament zutreffend sind. Folgende Hinweise können zutreffen:

- 1 **Antibiotika:** Können Magnesiummangelzustände auslösen und die Vitamin-C-Ausscheidung über den Urin fördern. Außerdem leidet die Darmflora sehr und sollte nach einer Antibiotika-Therapie mit Milchsäurebakterien aufgebaut werden.
- 2 **Blutdruckmittel:** Können Zink binden und Magnesiumausscheidung steigern.
- 3 **Cholesterinsenker:** Können den Bedarf an Q10 und Selen steigern.
- 4 **Diabetes-Medikamente:** Können den Bedarf an Vitamin B12 steigern.
- 5 **Magen-Darm-Mittel:** Können bei regelmäßiger Einnahme den kompletten Mikronährstoffhaushalt stören. Bei dauerhafter Anwendung regelmäßig die Blutwerte überprüfen lassen.
- 6 **Schmerzmittel:** Können die renale Ausscheidung von Vitamin C steigern.

Folgende Medikamente werden viel eingenommen, daher gelten vorab diese Hinweise:

- **Schilddrüsenmedikamente:**
Wenn du Schilddrüsenmedikamente einnimmst, solltest du sie nur nach ärztlicher Absprache mit Nahrungsergänzungsmitteln kombinieren. Die einzige Ausnahme sind die Milchsäurebakterien. Hier einen entsprechenden Abstand wahren.
- **Blutverdünner:**
Wenn du Blutverdünner einnimmst, solltest du die gemeinsame Einnahme mit Vitamin K2, Omega 3, OPC und Q10 mit deinem Arzt absprechen. Hier kann es zu Wechselwirkungen kommen.
- **Antidepressiva:**
Wenn du Antidepressiva einnimmst, solltest du das Gute Nacht besser nicht einnehmen, da es zu Wechselwirkungen mit dem enthaltenen L-Tryptophan kommen kann

Nahrungsergänzungsmittel

Einnahme, Hinweise und ihre Wirkungsweise



Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Ashwagandha	Ashwagandha ist bekannt für einen gesunden Schlaf, Steigerung der Stressresistenz, Beruhigung, Stärkung des Immunsystems, verbesserte Gehirnleistung, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Muskelkraft und für die Regulierung des Blutzuckers.	<p>Eine Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.</p> <p>Gegen Stress am besten morgens, gegen Schlaflosigkeit, am besten 30-60 Minuten vor dem Schlafen gehen.</p>	Kann mit allen Nems kombiniert werden.	<p>Zu hohe Dosierungen können sich möglicherweise in Form von Durchfall, Erbrechen, Übelkeit oder Kopfschmerzen bemerkbar machen.</p> <p>Ashwagandha sollte nicht bei einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit eingenommen werden.</p> <p>Die Einnahme von Ashwagandha in Kombination mit Medikamenten sollte grundsätzlich immer mit dem Arzt/der Ärztin besprochen werden.</p>	Besonders bei einem stressigen Alltag, Schlafproblemen, Konzentrationsproblemen oder einer hohen Infektanfälligkeit.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Astaxanthin mit Mang	Für Energiestoffwechsel, Knochen und Bindegewebe sowie zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.	2 Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen. Unsere Empfehlung: Einnahme zu einer Mahlzeit mit mindestens 12 g Fett, um die Aufnahme zu optimieren.	Sollte nicht gleichzeitig mit anderen Medikamenten oder Nems kombiniert werden, die Astaxanthin-Ester enthalten.	Sollte nicht von Kindern, Jugendlichen unter 14 Jahren sowie Schwangeren, Stillenden oder Säuglingen verzehrt werden.	Zur Unterstützung der Zellgesundheit, der Knochen, des Bindegewebes und des Energiestoffwechsels.
Basen-Komplex mit Kalium, Calcium, Zink, Molybdän, Fenchel, Brennessel, Löwenzahn, Weißdorn und Melisse	Diese unterstützen dabei, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren, Giftstoffe aus deinem Körper zu transportieren und deine Zellen vor Schädigungen zu schützen.	Mit nur 2 Kapseln am Tag hilft dir der Basen-Komplex, einer ernährungsbedingten Übersäuerung deines Körpers entgegenzuwirken.	Hemmung durch: Phytate in Getreide und Hülsenfrüchte und Eisen. Die Einnahme sollte nicht erfolgen, wenn Zink-Histidin eingenommen wird.	Bei dauerhaftem Unwohlsein sollte ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden.	Allgemeine Müdigkeit, Gelenkschmerzen, ein ungesundes Hautbild, brüchige Nägel und Haare, Sodbrennen, allergische Reaktionen oder Rückenbeschwerden können erste Anzeichen dafür sein, dass sich zu viele Säuren im Körpergewebe befinden.
Bitterstoffe	Zur natürlichen Unterstützung der Verdauung und als Geschmacksablenkung gegen Heißhunger.	Bis zu 3x täglich 15 Tropfen. Idealerweise mindestens 10 Minuten vor einer Mahlzeit.	—	Dosierung kann flexibel angepasst werden. Auch zwischendurch je nach Bedarf.	Für Integration von bitteren Pflanzenstoffen in der Ernährung.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Blutzucker-Komplex mit Beta-Glucan (Hafer), Grünteeblattextrakt, Zimtrindenextrakt, Calcium, L-Histidin Zink und Chrom	Der Blutzucker-Komplex kann zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels beitragen, indem er zusätzliche Unterstützung bei der Regulierung des Verhältnisses des Körpers zu Zucker leistet.	2 Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen. Wir empfehlen, den Blutzucker-Komplex am besten morgens oder mittags einzunehmen.	Die Einnahme sollte nicht erfolgen, wenn am selben Tag andere Erzeugnisse mit grünem Tee konsumiert wurden. Gleiches gilt für Nahrungsergänzungsmittel, die Zink oder Chrom enthalten. Hemmung durch: Phytate in Getreide und Hülsenfrüchte und Eisen.	Ist nicht für Kinder unter 18 Jahren, schwangere sowie stillende Frauen geeignet. Enthält glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse. Bei folgenden Allergenen kann es zu Kreuzkontaminationen kommen: Krebstiere, Eier, Fische, Sojabohnen, Milch und Lupine sowie daraus gewonnene Erzeugnisse. Gleiches gilt für Schwefeldioxid und Sulfite. Bei der Einnahme von Medikamenten sollte vor der Einnahme ärztlicher Rat eingeholt werden.	Bei permanenten Schwankungen des Blutzuckerspiegels und einem ständigen Hungergefühl kann der Blutzucker-Komplex unterstützend zu einer gesunden Lebensweise helfen.
Calcium	Energiestoffwechsel, Funktion der Verdauungsenzyme, Knochen, Zähne, Energiestoffwechsel, Muskelfunktion, Blutgerinnung, Zellteilung.	2 Kapseln täglich mit reichlich Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Bei Einnahme großer Mengen ebenfalls Hemmungen durch: Magnesium, Zink, Eisen. Für eine optimale Calcium-Aufnahme, muss eine gute Magnesium-, Vitamin D- und K2- Versorgung garantiert sein. Medikamente wie Protonenpumpenhemmer können die Verwertung von Calcium hemmen. Informiere dich am besten bei deinem Arzt.	Falls aufgrund eines Mangels eine höhere Dosierung eingesetzt wird, sollte die Aufnahme über den Tag verteilt erfolgen. Auf „einen Schlag“ werden maximal 500 mg Calcium resorbiert.	Für ältere Menschen, Jugendliche und Kinder im Wachstum, Frauen in den Wechseljahren, Vegetarier, Veganer, bei Verzicht auf Milchprodukte, empfindlichen Knochen, bei Mangelzufuhr über die Ernährung.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Chrom	Chrom kann zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beitragen und kann den normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen im Körper unterstützen.	Eine Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Möglichst nicht gemeinsam mit Eisen, Zink oder phytathaltiger Nahrung (Getreide, Hülsenfrüchte) einnehmen, da diese Stoffe die Aufnahme von Chrom im Körper hemmen können.	Sollte nicht bei einer Überempfindlichkeit oder einer Allergie gegenüber Chrom eingenommen werden. Bei eingeschränkter Nieren- oder Leberfunktion, einer Schwangerschaft oder der Einnahme von Medikamenten sollte Chrom nur nach ärztlicher Absprache eingenommen werden.	Schwangere, Sportler sowie ältere Personen könnten einen erhöhten Bedarf an Chrom haben. Zudem könnte die Einnahme von Chrom auch für Diabetes-Patientinnen und -Patienten sowie für Personen, die dauerhaftem Stress ausgesetzt sind, sinnvoll sein.
Creatin	Kreatin ist eine wichtige Substanz, die zur Steigerung der Ausdauer und zur Förderung der Muskelmasse beiträgt. Ebenfalls kann es zur Erhöhung der Fettverbrennung und zur Verbesserung der Muskeldefinition beitragen.	3 g Pulver (ca. 1 TL) einmal am Tag in 200 ml Wasser einrühren und trinken.	Kann mit allen Nems kombiniert werden.	Alkohol und Koffein vermindern die Wirkung von Kreatin. Sollten während der Einnahme Muskelkrämpfe auftreten, empfiehlt sich der Verzehr gemeinsam mit unserem Magnesiumcitrat.	Es eignet sich für alle, die ihre körperliche Leistung verbessern möchten. Besonders bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Curcumin	Durch entzündungshemmende und antioxidative Wirkung in der chinesischen Medizin (TCM) und in der indischen Gesundheitskunde (Ayurveda) als Heilpflanze eingesetzt.	1 Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer fettreichen Mahlzeit einnehmen. Die Dosis kann nach persönlichem Bedarf erhöht werden.	Kann mit allen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert werden.	Bei Lebererkrankungen, einer entzündeten Galle, bei Gallensteinen, Schwangerschaft, Stillzeit, Gastritis, Magengeschwüren und der Einnahme von bestimmten Medikamenten die Einnahme mit einem Experten abstimmen. Kann Blutgerinnung fördern.	Für eine entzündungshemmende Ernährung geeignet.
Eisen	Immunsystem, Energiestoffwechsel, kognitive Funktionen, Sauerstofftransport, Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, Zellteilung.	1 Kapsel täglich zu einer Mahlzeit einnehmen. Vorzugsweise abends, es kann zu Übelkeit kommen.	Hemmung durch: Gerbstoffe (Grüntee, Schwarztee), Kaffee, Milchprodukte, Schokolade, phosphathaltige Lebensmittel (z.B. Cola), Phytate (z.B. aus Getreide oder Hülsenfrüchte) Bei Einnahme großer Mengen ebenfalls Hemmungen durch: Magnesium, Zink, Kupfer, Mangan, B-Vitamine, Vitamin D, Vitamin E.	Aufnahme wird durch die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C verbessert. Regelmäßige Messung des Ferritinwerts ist ratsam. Abstand zu Schilddrüsenmedikamenten und Antibiotika mind. 2 h.	Zum Ausgleich von Eisenverlust aufgrund der Menstruation, für jeden der wenig bis kein rotes Fleisch isst, für Vegetarier, Veganer, bei niedrigen Ferritinwerten.
Glucomannan	Fördert in Kombination mit einer kalorienreduzierten Ernährung den Gewichtsverlust. Ballaststoffreich und somit sinnvoll für die Darmflora.	Bis zu 3x täglich 2 Kapseln mit 2 Gläsern Wasser trinken. Jeweils rund 30 Minuten vor der Hauptmahlzeit verzehren.	Kann mit allen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert werden.	Auch für die Küche als Bindemittel bei z.B. Shakes, Pudding, Soßen oder für das Binden von Kuchenteig geeignet. Du kannst die Kapseln für die Nutzung als Bindemittel problemlos öffnen und unterrühren.	Zum Abnehmen, Appetitzügelung, als Bindemittel in der Küche, als Ballaststoff und somit Präbiotik-Lieferant für die Darmflora.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Herz-Gefäß-Komplex mit den Vitaminen C, B1, B2, B6, B9, B12, K, Eisen, Weißdorn und Granatapfel	Die Inhaltsstoffe tragen zu einer normalen Blutgerinnung, zu einer normalen Kollagenbildung, zu einer normalen Herzfunktion, zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen, zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen und für eine normale Funktion der Blutgefäße bei.	Zwei Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen. Da die Aufnahme von B-Vitaminen bei manchen Menschen aktivierend wirken kann, kann die Einnahme am Morgen statt am Abend sinnvoll sein.	Verzicht auf Kaffee, Schwarz- und Grüntee und Milchprodukte 2h vor und nach der Einnahme. Zusätzliche Einnahme von Vitamin D3+K2 nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin.	In Einzelfällen kann es zu Verdauungsbeschwerden, Schwindel oder Kopfschmerzen kommen. Wie bei jeder Frucht können allergische Reaktionen auf den Granatapfel-Extrakt nicht ausgeschlossen werden. Bei der Einnahme von gerinnungshemmenden oder weiteren Medikamenten sollte vor der Einnahme ärztlicher Rat eingeholt werden. Männer, postmenopausale Frauen und Schwangere sollten Eisen nur nach Rücksprache mit einem Arzt/ einer Ärztin nehmen.	Zur Unterstützung der Herzgesundheit, unabhängig von Alter oder Geschlecht.
Jod	Produktion von Schilddrüsenhormonen, Schilddrüsenfunktion, Energiestoffwechsel, Funktion des Nervensystems, kognitive Funktionen.	1 Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen.	Hemmung durch: Eisen.	Durch regelmäßige Messung über einen Jodsättigungstest, sollte die tatsächliche Jod-Versorgung überprüft werden.	Für Veganer, Vegetarier, Sportler: bei Mangelzufuhr über die Ernährung, in der Schwangerschaft & Stillzeit, bei Schilddrüsenproblemen.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Magnesiumcitrat & Magnesiumbisglycinat	Nerven, Psyche, Muskeln, Energiestoffwechsel, Elektrolytgleichgewicht, Herz-Kreislauf-System, Zuckerstoffwechsel, Knochen, Zähne, Muskelfunktion, pH-Regulation.	Einen gehäuften Teelöffel Pulver mit 300 ml Wasser oder Tee mischen oder 5 Kapseln mit ausreichend Wasser trinken. Bei Bedarf kann die Geschmacksintensität über die Flüssigkeitsmenge reguliert werden. Nachmittags, abends, vor dem Schlafen zwischendurch oder zur Mahlzeit einnehmen.	Hemmung durch: Hochdosiertes Zink, Eisen, Selen, Jod, Calcium. Gut kombinierbar mit dem Gute Nacht.	Bei unserem Magnesiumcitrat kann es in Einzelfällen bei empfindlichen Menschen zu Durchfall kommen. Greife in diesem Fall auf das verdauungsfreundlichere Magnesiumbisglycinat zurück.	Bei Einnahme von Entwässerungsmitteln, Abführmitteln, Antibiotika und Anti-Baby-Pille, bei Diabetes, für Sportler, im Wachstum, bei Mangelzufuhr über die Ernährung, in der Schwangerschaft & Stillzeit, bei regelmäßigem Alkoholkonsum, bei Abgeschlagenheit, bei Muskelkrämpfen, bei Bluthochdruck, bei starkem Schwitzen, bei Magen-Darm-Erkrankungen.
Mental-Komplex mit den Vitaminen B1, B3, B6, B7, B9, B12, Baldrian, Passionsblume, Melisse, Johanniskraut, Hopfen und Safran	Der Mental-Komplex dient zur Unterstützung der mentalen Gesundheit. Die Vielzahl natürlicher Inhaltsstoffe & Vitamine können den Geist stärken, Energie liefern und dabei unterstützen, die Konzentration zu erhöhen und besser zu entspannen.	Zwei Kapseln am Abend unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen.	Kann mit allen Nems kombiniert werden. Gut kombinierbar mit Gute-Nacht-Spray, Magnesiumcitrat und -bisglycinat	Johanniskraut- und Baldrian-Extrakte können allergische Reaktionen in Form von Hautausschlägen hervorrufen. Johanniskraut kann zudem die Wirkung von Antidepressiva aufheben. Schwangere, Stillende und Kinder sollten den Mental-Komplex nicht einnehmen. Verzichte zudem, wenn Unverträglichkeiten oder Allergien gegen eine der Inhaltsstoffe bekannt sind. Bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten, frage beim Arzt/bei der Ärztin nach, ob der Mental-Komplex für dich geeignet ist.	Bei wenig Energie, Konzentrationsproblemen, schlechtem Schlaf, einem stressigen Alltag und innerer Unruhe.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Milchsäurebakterien	Sensibles Verdauungssystem, Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Verstopfungen, Krämpfe oder Vollgefühl, nach Antibiotika-Einnahme, bei Pilzbefall.	2 Kapseln morgens auf nüchternen Magen einnehmen, damit eine möglichst hohe Anzahl der Milchsäurebakterien deinen Darm unbeschadet erreichen.	Sollten Medikamente auf nüchternen Magen eingenommen werden, diese laut Verordnung zuerst einnehmen. Gut kombinierbar mit dem Darmwellness-Drink. Zeitlicher Abstand mindestens 15 Minuten.	Antibiotika können die Wirkung von MSB reduzieren, dennoch kann die Einnahme antibiotischen Nebenwirkungen (z.B. Übelkeit) entgegenwirken. Zeitlicher Mindestabstand: 2 h.	Bei einem Ungleichgewicht der Darmflora oder akuten Magen-Darm-Erkrankungen.
MSM	Mineral im Körper beteiligt am Aufbau von Hormonen, Enzymen und Proteinen. Wichtig ist es für die Bildung von Keratin, Kollagen und Elastin.	2 Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Kann mit allen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert werden.	Es können zu Beginn der Einnahme Nebenwirkungen wie Schläppheit und Müdigkeit auftreten. Dabei kann es sich um anfängliche Entgiftungserscheinungen handeln. Erfahrungsgemäß dauern diese nur wenige Tage an.	Beliebtes Hausmittel bei Allergien, Hautbeschwerden, Entzündungen und/oder angegriffenen Schleimhäuten (z.B. Darm oder Haut).
Omega 3 & Omega 3 vegan	Herzfunktion, Gehirnfunktion, Sehkraft, Triglyceridkonzentration.	2 Kapseln am Tag als Grundlage (2 g). Laut wissenschaftlicher Erkenntnisse kann aber eine sichere Menge von bis zu 5 g EPA & DHA kombiniert (etwa 5 Kapseln) Sinn ergeben. Zu einer Mahlzeit mit mindestens 12 g Fett einnehmen.	Kann mit allen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert werden. Die regelmäßige Einnahme kann den Bedarf an Blutdrucksenkern und Antidepressiva senken. Vorab Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten.	Kann Blutgerinnung fördern/normalisieren. Kann Wirkung der Statine verbessern.	Bei Mangelzufuhr über die Ernährung, schlechten Blutfettwerten, Augenproblemen, in der Schwangerschaft & Stillzeit, bei unerfülltem Kinderwunsch, bei akuten und chronischen Entzündungen, bei Problemen mit den kognitiven Funktionen und bei Depressionen.
OPC	OPC ist ein sekundärer Pflanzenstoff und gehört zu den Polyphenolen. Dient Pflanzen als Abwehrhelfer gegen Umweltbelastungen, hat in der Natur zellschützende und antioxidative Eigenschaften.	1 Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Gut kombinierbar mit Vitamin C und Eisen.	Kann Blutgerinnung fördern.	Für eine entzündliche und antioxidative Ernährung geeignet.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Q10	Energiebereitstellung für wichtige Stoffwechselprozesse. Schutz der Körperzellen vor oxidativem Stress. Insgesamt zur Unterstützung der Zellgesundheit und des Stoffwechsels.	Eine Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Kann mit allen Nems kombiniert werden.	Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen ist Q10 nicht zu empfehlen. Bei Medikamenteneinnahme, die Einnahme von Q10 bitte vorher mit dem Arzt abklären. Insbesondere bei der Einnahme von Blutgerinnungshemmern (Vitamin K-Antagonisten), Asthma-Mitteln und bei einer Strahlentherapie. Q10 könnte gegebenenfalls die Wirksamkeit einiger Medikamente herabsetzen.	Bei vorzeitiger Hautalterung. Störungen des Stoffwechsels, verringerter Leistungsfähigkeit sowie der Zunahme altersbedingter Erkrankungen.
Selen	Schilddrüsenfunktion, Immunsystem, Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, Haare, Nägel, Spermienbildung.	1 Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen. Bei einem empfindlichen Magen-Darm-Trakt die Einnahme vorzugsweise zu einer Mahlzeit.	Hemmung durch: Eisen, Zink und große Mengen Vitamin C Einnahmeabstand mindestens: 1-2 h.	Kann den Schilddrüsenstoffwechsel optimieren und die Aktivierung von L-Thyroxin verbessern. Ebenso können Entzündungsprozesse in der Schilddrüse durch die Einnahme reduziert werden. Der Selenstatus sollte regelmäßig überprüft werden.	Für Veganer, Vegetarier, Sportler, in der Schwangerschaft & Stillzeit, bei Schilddrüsenproblemen, bei Magen-Darm-Erkrankungen, bei Mangelzufuhr über die Ernährung, Infektanfälligkeit, Fruchtbarkeitsschwierigkeiten, brüchigen Haaren & Nägeln.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Vitaminbärchen	Die perfekte fruchtige Mischung für die Versorgung deines Kindes mit insgesamt 13 wichtigen Nährstoffen. Frei von Zucker und tierischen Zusatzstoffen.	Kinder zwischen 5-10 Jahren täglich 1 Gummibär & ab 10 Jahren täglich 2 Gummibären zu einer Mahlzeit.	Sie können je nach Bedarf mit weiteren Nems kombiniert werden.	Wie bei Erwachsenen kann es auch bei Kindern zu Symptomen kommen, wenn sie zu viele Vitaminbärchen einnehmen. Die empfohlene Tagesdosierung sollte daher nicht überschritten werden. Sollten evtl. Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit oder Durchfall auftreten, ist es ratsam, einen Arzt/eine Ärztin aufzusuchen.	Auch Erwachsene können die Vitaminbärchen einnehmen. Gerade bei Schwierigkeiten, Kapseln zu schlucken, sind sie eine perfekte Alternative. Die Dosierung muss dementsprechend höher angesetzt werden.
Vitamin-B-Komplex	Energiestoffwechsel, Nervensystem, psychische Funktionen, Herzfunktion, Erhalt der roten Blutkörperchen (Erythrozyten), Sehkraft, Zellschutz vor oxidativem Stress, Verringerung von Müdigkeit, Haut, Haare, Schleimhäute, Glycogenstoffwechsel, Homocystein-Stoffwechsel.	1 Kapsel täglich zu einer Mahlzeit einnehmen. Einnahme morgens, mittags, abends oder zwischen durch. Vorzugsweise morgens, B-Vitamine wirken „aktivierend“.	Hemmung durch: Eisen. Kann mit allen Nahrungsergänzungsmitteln, außer Eisen kombiniert werden.	Eine neongelbe Färbung des Urins ist normal und völlig unbedenklich bei der Einnahme von B-Vitaminen. Können die Wirkung von Antidepressiva verbessern.	Für Vegetarier, Veganer, bei häufiger Müdigkeit, bei brüchiger Haut, Haaren und Nägeln.
Vitamin B12	Energiestoffwechsel, Funktionierendes Nervensystem, Eisentransport im Blut, Homocystein-Stoffwechsel, Bildung roter Blutkörperchen, Funktion des Immunsystems, Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.	1 Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen. Im Idealfall morgens, da die Einnahme für einen Energieschub sorgen kann.	Kann mit allen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert werden.	Diabetes- und Magen-Darm-Medikamente können die natürliche Aufnahme von Vitamin B12 hemmen und einen Mangel verursachen. Bei Einnahme Vitamin B12-Spiegel regelmäßig kontrollieren lassen.	Für Vegetarier, Veganer, bei häufiger Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten, bei einem Ungleichgewicht der Darmflora, bei brüchiger Haut, Haaren und Nägeln.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Vitamin C	Energiestoffwechsel, Immunsystem, Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, Funktion des Nervensystems, Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut, Knorpelfunktion, Knochen, Zähne, Zahnfleisch.	1 Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Gut kombinierbar mit Eisen und OPC.	Wenn möglich vormittags oder mittags nehmen, da Vitamin C „aktivierend“ wirken kann und somit den Schlaf beeinflussen könnte. Versuche außerdem, es nicht direkt nach dem Sport einzunehmen.	Für Sportler, bei Obst- und/oder Gemüseallergien, Trägheit, bei Mangelzufuhr über die Ernährung, bei Infektanfälligkeit, für alle Obst- und Gemüse-muffel.
Vitamin D & Vitamin D3 + K2	Vitamin D: Knochen, Zähne, Muskelgewebe, Immunsystem, Hormonsystem, Zellteilung, Calciumspiegel. Vitamin K: Blutgerinnung, Knochenaufbau.	Tägliche Einnahmehöhe bei 1.000 IE rechtlich vorgeschrieben. Experten raten zu 4.000 - 6.000 IE. Einnahme zu einer Mahlzeit mit mindestens 12 g Fett, um eine Aufnahme zu garantieren. Vorzugsweise morgens, da Vitamin D „aktivierend“ wirkt.	Für eine optimale Vitamin-D-Aufnahme, muss eine gute Magnesium, Calcium, Vitamin K2 Versorgung garantiert sein. Für eine ideale Dosierung sollte der Vitamin-D-Wert regelmäßig gemessen werden. Kann mit allen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert werden.	Wenn möglich vormittags oder mittags nehmen, da Vitamin D „aktivierend“ wirken kann und somit den Schlaf beeinflussen könnte.	Für ältere Menschen, Jugendliche, übergewichtige Personen, bei chronischen Erkrankungen, bei der Einnahme von Medikamenten, Infektanfälligkeit, depressiven Verstimmungen, für alle Personen, die vor allem im Sommer nicht ständig draußen in der Sonne sind.
Zink-Histidin mit Kupfer	Zink: Blutbildung, Immunsystem, Kohlenhydratstoffwechsel, Pigmentstoffwechsel, Bindegewebe, Skelett, zentrales Nervensystem, Eiweißsynthese, kognitive Funktionen, Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Kupfer: Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, Energiestoffwechsel, Eisentransport, Bindegewebe, Pigmentierung.	1 Kapsel täglich zu einer Mahlzeit einnehmen. Da es zu Übelkeit kommen kann, am besten mittags oder abends.	Hemmung durch: Phytate in Getreide und Hülsenfrüchten (durch Einweichen der Lebensmittel wird Phytat abgebaut) und Eisen.	Bestimmte Blutdruckmittel können Zink binden und zu einem Mangel führen. Zink reguliert den Neurotransmitterstoffwechsel und kann die Wirkung von Psychostimulanzien verbessern.	Für Vegetarier/Veganer, für Sportler, bei Mangelzufuhr über die Ernährung, bei erhöhter Infektanfälligkeit, bei Magen- und Darmerkrankungen, bei einem Ungleichgewicht der Hormone, bei Diabetes, bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten, bei chronischen Erkrankungen.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Beauty-Komplex mit Vitamin B1/2/3/5/6/7/9/12, Zink mit L-Histidin, Jod	Haut-, Haar-, Nagelbildung.	Zwei Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Kombinierbar mit weiteren Komplexprodukten und Einzelpräparaten.	—	Bei trockener Haut, Haaren und Nägel oder Hautirritationen, brüchigen Haaren und Nägeln.
Darm-Wellness-Drink mit Apfelessig-Pulver, Akazienfaser, Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, Zitronensaft-Pulver, Ingwerpulver, Acerola, Calcium, Vitamin B7 (Biotin) und Vitamin B3 (Niacin)	Sensibles Verdauungssystem, Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Verstopfungen, Krämpfe oder Vollgefühl. Biotin und Niacin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Biotin unterstützt den normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen. Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.	Einen gestrichenen Messlöffel (ca. 18 g) in 300 ml Wasser rühren, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Alternativ einen Shaker für die Zubereitung verwenden.	Gut kombinierbar mit unseren Milchsäurebakterien. Diese auf nüchternen Magen 15 Minuten vor dem Darm-Wellness-Drink einnehmen.	Etwa 15 Minuten vor der ersten Mahlzeit einnehmen.	Präbiotische Lebensmittelmischung für die Regeneration und das Wohlbefinden der Darmflora.
Fem-Komplex mit Yamswurzel-, Schafgarben-, Safran-, Frauenmantel-, Gänsefingerkraut-, Zitronenmelissen- & Hopfenextrakt, Zink, Vitamin B6, Calcium	Unterstützung des Hormonhaushaltes rund um die Menstruation.	Zwei Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Kombinierbar mit weiteren Komplexprodukten und Einzelpräparaten.	Bei einer bestehenden Hormontherapie oder der Einnahme von Medikamenten oder anderen Präparaten, die Einnahme zunächst mit einem Arzt abklären.	Bei Zyklus- und/oder Menstruationsbeschwerden.
Bewegungs-Komplex mit Meereskoralle, Calcium, Curcumin, Vitamin C, D-Glucosaminsulfat, Phytodroitin	Präventive Gelenkpflege.	Zwei Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Kombinierbar mit weiteren Komplexprodukten und Einzelpräparaten.	Nicht für Kinder und Jugendliche geeignet.	Divers einsetzbar für den Bewegungsapparat.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Leber-Komplex mit Artischocken-, Mariendistel-, Ingwer-, Löwenzahnextrakt, Sonnenblumenlecithin	Regenerationsprozesse der Leber.	Zwei Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Gut kombinierbar mit: Omega-3-Fettsäuren, Zink-Histidin und Vitamin B-Komplex. Zusätzlich als 30 Tage Leber-Kur erhältlich.	Bei der Einnahme von Medikamenten die Verwendung mit einem Arzt abklären.	Als Unterstützung für die Leberfunktion und als generelle Entlastung für die Entgiftungsorgane.
Meno-Komplex mit Vitamin C, Vitamin B6, Eisen, Yamswurzel-, Schafgarben-, Hopfen-, Mönchspfefferextrakt	Natürliche Hormonregulation während der Wechseljahre.	Zwei Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Gut kombinierbar mit: Vitamin D3/K2, Calcium und Magnesium.	Bei einer bestehenden Hormontherapie oder der Einnahme von Medikamenten oder anderen Präparaten, die Einnahme zunächst mit einem Arzt abklären.	Bei Wechseljahrs-, PMS-, Menstruationsbeschwerden.
Schilddrüsen-Komplex mit Ashwagandha, Jod, Thymiankraut, Zink und Selen	Die Inhaltsstoffe können einen Einfluss auf die Regulierung körpereigener Schilddrüsenhormone nehmen. Die Einnahme kann zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen, zu einer normalen Schilddrüsenfunktion beitragen.	1 Kapsel am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Hemmung durch: Phytate in Getreide und Hülsenfrüchten und Eisen. Zusätzliche Einnahme von Zink, Jod und Selen nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin.	Das enthaltene Jod kann bei einer Schilddrüsenüberfunktion oder Morbus Basedow kontraproduktiv wirken, da es die Schilddrüse ggf. zu stark anregt. Daher sollte der Komplex hier nicht oder in ärztlicher Absprache eingenommen werden. Die Einnahme kann trotz L-Thyroxin erfolgen. Bei Unsicherheiten, sprich die Einnahme ärztlich ab.	Zur Unterstützung einer gesunden und ausgewogenen Schilddrüsenfunktion.
Enzym-Komplex mit Calcium, Maltodextrin, Alpha-Amylase, Protease, Cellulase, Beta-D-Galactosidase, Lipase, Bromelain und Papain	Förderung der Nährstoffverwertung & Enzymaktivität durch Aufspaltung von Kohlenhydraten, Fetten & Proteinen. Calcium trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.	2 Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.		Bei der Einnahme von Medikamenten oder bestehenden Magen-Darm-Erkrankungen die Verwendung mit einem Arzt abklären.	Für ein gutes Bauchgefühl und verbesserte Aufnahme wichtiger Nährstoffe in den Körper.

Produkt	Wirkungsbereich	Einnahmezeitpunkt & Mengenangabe	Noch kombinierbar mit ODER gehemmt von	Weitere Hinweise	Besonders ratsam in diesen Fällen
Kollagen mit Vitamin C, Zink und Kupfer	Kollagen ist ein natürlicher Bestandteil von Fasern, Sehnen, Bändern, Knochen, Hautschichten und Knorpeln. Zink trägt zu einer normalen Proteinsynthese bei, während Vitamin C und Kupfer die Bildung und Vernetzung von Kollagen unterstützen.	15 g Pulver einmal am Tag in 300 ml Wasser einrühren und verzehren.		Nicht geeignet für Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren.	Der natürliche Kollagenabbau beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr. Daneben können eine zuckerreiche Ernährung, viel Stress und Rauchen den Abbau von Kollagen fördern.
Prostata-Komplex mit Kürbiskern, Sägepalme, Granatapfel, Brennnessel, Zink, L-Histidin, Selen und Biotin	Trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut und einer normalen Spermabildung bei.	2 Kapseln am Tag unzerkaut mit ausreichend Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.	Hemmung durch: Phytate in Getreide und Hülsenfrüchten und Eisen. Zusätzliche Einnahme von Zink und Selen nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin.	Bei einer allergischen Reaktion auf Kürbis oder kürbisähnliche Pflanzen, wie Zucchini oder Wassermelone, sollte die Einnahme ärztlich abgeklärt werden. Bei der Einnahme von Medikamenten sollte vor der Einnahme ärztlicher Rat eingeholt werden. Bei akuten Blasenproblemen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.	Für Männer mit Beschwerden im Rahmen einer gutartigen Prostatavergrößerung. Dazu zählen u. a. ein vermehrter Harndrang, eine ungenügende Blasenentleerung oder Probleme beim Wasserlassen. Auch präventiv.

