

Einnahmeempfehlung für Ihre persönliche Mikronährstoffmischung

Was sollte bei der Einnahme der HCK®-Mikronährstoffe beachtet werden?

Nehmen Sie die Mikronährstoffe nicht auf nüchternen Magen. Mikronährstoffe können anregend wirken, deshalb empfehlen wir empfindlichen Personen die Einnahme statt morgens und abends, morgens und nachmittags.

In Flüssigkeit: Granulat in 0,5 bis 1 dl gekühlten Frucht-/Gemüsesaft, Milch oder Sirup einrühren und sofort direkt aus dem Glas trinken. Das Granulat löst sich erst im Darm auf. Ein Glas Flüssigkeit nachtrinken.

Mit einem Strohhalm: Granulat in etwas Flüssigkeit (Wasser, Saft usw.) geben und mit einem Strohhalm/Trinkröhrchen sofort trinken. Flüssigkeit nachtrinken.

In breiigen Speisen: Z.B. in Joghurt einrühren und sofort essen, ein Glas Flüssigkeit nachtrinken.

Trocken: Max. 1/2 bis 1 Teelöffel trocken einnehmen und viel Flüssigkeit nachtrinken.

Wann ist bei den HCK®-Mikronährstoffen Vorsicht geboten?

Wenn Ihre persönliche Dosierung (siehe Dosenaufruck) höher als 3 x 1/2 Teelöffel pro Tag betragen sollte, beginnen Sie in den ersten 10 bis 14 Tagen mit einer Dosierung von max. 1/2 Teelöffel morgens und 1/2 Teelöffel abends und erhöhen Sie dann langsam auf die angegebene Dosierung.

Welche Nebenwirkungen können die HCK®-Mikronährstoffe haben?

Die HCK®-Mikronährstoffe enthalten einen Anteil an wasserlöslichen Ballaststoffen, um die Aufnahme der Vitamine und Mineralstoffe im Darm zu verbessern. Bei empfindlichen Personen kann dies anfänglich zu Blähungen führen. Dies sind normale Reaktionen des Darms.

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Wenn Sie vom Arzt verordnete Medikamente einnehmen, fragen Sie ihn, einen Apotheker oder eine Fachperson zu allfälligen Nebenwirkungen. Bestimmte Medikamente sind „Nährstoffräuber“. Deshalb empfehlen wir in diesen Fällen eine Anpassung der Mischung.

Was ist ferner zu beachten?

Es sind keine zusätzlichen Aroma-, Hilfs- oder Granulierungsmittel enthalten, deshalb kommt der natürliche Eigengeschmack der Inhaltsstoffe zur Geltung. Dies könnte in Ausnahmefällen bei sehr empfindlichen Personen anfänglich zu geschmacklichen Vorbehalten führen. In diesem Fall rühren Sie das Granulat am besten in 1/2 Glas Karotten-, Tomaten-, Gemüse- oder Orangensaft ein (siehe Einnahmetipps). Trinken Sie ein Glas Wasser nach.

Die HCK®-Mikronährstoffe bitte kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahren. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren!

In Flüssigkeit

- Einrühren in Saft, Milch, Sirup
- Direkt aus dem Glas trinken

Mit dem Strohhalm

- Einrühren in Saft, Milch, Sirup
- Mit dem Strohhalm sofort trinken

In breiigen Speisen

- Z.B. in Joghurt einrühren
- Sofort essen

Trocken

- Max. 1/2 bis 1 Teelöffel trocken einnehmen

Viel Flüssigkeit nachtrinken