

# Einnahmeempfehlungen & Besonderheiten bei Medikamenten

## Für deine Darmkur

→ Unsere regulären Einnahmeempfehlung lauten:



### Wichtiges zur Einnahme:

1. Nimm den Probio-Komplex und den Darm-Wellness-Drink möglichst nüchtern ein. Nur so können die Produkte optimal im Darm wirken.
2. Der Darm-Wellness-Drink dient zum einen als sanfte Reinigung und zum anderen als "Futter" für die Milchsäurebakterien. Darum ist auch hier die nüchterne Einnahme und die Kombi zum Probio-Komplex optimal. Nimm den Drink also nicht erst viel später einzeln ein.
3. Zwischen dem Probio-Komplex und deiner ersten Mahlzeit sollten mindestens 30 Minuten liegen.
4. Zwischen dem Darm-Wellness-Drink und deiner ersten Mahlzeit sollten mindestens 15 Minuten liegen.

**i** Wenn du erst deutlich später nach der Einnahme der Produkte deine erste Mahlzeit hast, ist das auch absolut in Ordnung.

### Optionale Einnahme-Varianten:

#### Einnahme der Produkte beim Intervallfasten:

1. Nimm 30 Minuten vor der ersten Mahlzeit den Probio-Komplex ein.
2. Trink weitere 15 Minuten später den Darm-Wellness-Drink (zum Brechen der Fastenphase).
3. Zwischen der Einnahme der Produkte deiner ersten Mahlzeit sollten weitere 15 Minuten liegen.

#### Einnahme der Produkte abends:

1. Nimm 30-45 Minuten vor dem Schlafengehen den Probio-Komplex ein.
2. Trink 15 Minuten später den Darm-Wellness-Drink.
3. Iss danach nichts mehr und gehe schlafen.

# Einnahmeempfehlungen & Besonderheiten bei Medikamenten

## Für deine Darmkur



### Wichtige Hinweise zur Einnahme von Medikamenten:

1. Wenn du Medikamente nüchtern einnehmen sollst, dann nimm diese bitte 60 Minuten vor dem Probio-Komplex (siehe Variante Einnahme Schilddrüsenpräparate).
2. Alle anderen Medikamente, die nicht nüchtern genommen werden müssen, kannst du ab 60 Minuten NACH dem Darm-Wellness-Drink nehmen. Die enthaltenen Flohsamenschalen können in manchen Fällen die Wirksamkeit hemmen.



Wenn du unsicher bist, sprich bitte nochmal kurz mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.



### Einnahme der Produkte mit einem Schilddrüsenpräparat, wie z. B. L-Thyroxin:

1. Nimm das Schilddrüsenpräparat nüchtern ein.  
 *Tipp: Stell dir einen 'Schilddrüsen-Wecker'. Nimm dein Schilddrüsenpräparat zu der Zeit im Bett ein, schlafe dann noch 60 Minuten bis zum 'Aufsteh-Wecker'.*
2. Nimm nach dem Aufstehen direkt den Probio-Komplex.
3. Trink weitere 15 Minuten später den Darm-Wellness-Drink.
4. Zwischen der Einnahme der Produkte und deiner ersten Mahlzeit sollten weitere 15 Minuten liegen. Oder du nimmst zu einer späteren beliebigen Zeit die erste Mahlzeit ein.