



Häufige Fragen zum Thema

*Kinder*



---

und HPU

- von Sonja Schmitzer - HPUandYou



# Haftungsausschluss

Dieses Dokument dient ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Er stellt keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.

Er erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die vorliegende Anleitung ist keine Therapie und ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und sie darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Deines Vertrauens! Sonja Schmitzer (HPU and You) übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULER häufig zum Thema **Kinder & HPU**:

**Q** Mein Kind hat HPU, wie gehe ich die Therapie nun richtig an?

## ANTWORT

Mehr zum Thema kannst du hier im [Blogbeitrag](#) oder in Folge 19 des [HPU and You Podcasts](#) hören.

Ansonsten kannst du gerne ins [HPU-Startprogramm](#) kommen, wo du alles über die HPU-Therapie lernst - auch für dein Kind. Eine persönliche Betreuung ist ebenfalls möglich, wenn du dir mehr Unterstützung wünschst.

Ansonsten kannst du dir auch gerne einen HPU and You Coach aus unserer [Therapeutenliste](#) aussuchen. Alle Therapeuten wurden von Sonja Schmitzer und Sonja Iltz ausgebildet. Online-Beratung ist ebenfalls möglich. (Zoome auf der Karte komplett raus, um die gesamte Liste angezeigt zu bekommen.)

**Q** Kann mein Kind den B-Komplex aus dem and you Shop nehmen?

## ANTWORT

Ja, das ist problemlos möglich.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Kinder & HPU:**

## Q Welche Nahrungsergänzungsmittel braucht mein Kind?

### ANTWORT

Am allerbesten wäre es, wenn dein Kind eine Mineralstoffanalyse (Profil 11+4 ist ausreichend) im Vollblut machen könnte. Je gezielter man das einnimmt, was man wirklich braucht, desto besser sind die Erfolge. Natürlich ist das auch abhängig davon, ob das Kind das mitmacht.

Falls es keine Blutuntersuchung machen möchte, dann könntest du deinem Kind folgende Nährstoffe geben: Das Kombimittel and you mini (ab 4 Jahren) bietet eine optimale Grundversorgung. Dazu Vitamin D und Omega 3 Öl. Optional auch L-Glutamin für die Darmschleimhaut.

Das and you mini enthält auch speziell nur eine geringe Menge an Mangan, da Kinder unter 3 keine größeren Mengen an Mangan nehmen sollten, da es die Hirnentwicklung stören könnte.

1.000 IE Vitamin D am Tag ist für einen Säugling ausreichend. Ein Erwachsener braucht meist 4.000 - 6.000 IE am Tag. Je schwerer ein Mensch ist, desto höher ist die Vitamin D Einnahme.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Kinder & HPU:**

**Q** Kann ich and you basic meinem Kind geben?

## ANTWORT

Ja, Kinder können auch das and you basic einnehmen, wenn sie älter als 4 Jahre sind und einen hohen Bedarf an Mikronährstoffen haben. Je nach Gewicht würde ich dann nur 1-2 Kapseln am Tag geben, statt 3 (für Erwachsene).

**Q** Wie dosiere ich das and you mini für mein Kind?

## ANTWORT

Zu Beginn kannst du die Kapsel öffnen und erstmal mit der Hälfte starten. Wird die gut vertragen, auf die volle Kapsel steigern. Ältere Kinder ab ca 8-9 Jahre können auch 2-3 Kapseln pro Tag einnehmen.

Wenn größere Mängel bestehen, müssen diese einzeln aufgefüllt werden - da reicht ein Kombimittel allein nicht.



## Q & A

**Sollte ich bei meinem Kind auch mit Taurin starten, bevor ich Vitamin B6 gebe?**

### ANTWORT

Normalerweise müssen Kinder nicht mit Taurin und Zink starten, so wie HPU-Erwachsene es tun. Meist können sie direkt mit einem Kombimittel wie dem and you mini starten.

**Welches Bindemittel soll ich meinem Kind geben?**

### ANTWORT

Trinkmoor oder tatsächlich auch gar keines, da die Leber von Kindern oft noch nicht so überlastet ist.

**Sind and you hista und SAME etwas für Kinder?**

### ANTWORT

Du kannst and you hista und SAM gerne ausprobieren. Ich würde mit einer halben Kapsel starten.



*Deine Sonja*

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM

FACEBOOK





# COPYRIGHT

Die Weitergabe der Inhalte an Dritte, welche das Ziel verfolgen die Inhalte gewerblich, kommerziell, zur Steigerung der Reichweite in den unterschiedlichen Sozialen Medien oder zur Erstellung von Kursen/Seminaren/Schulungen zu nutzen, ist nicht gestattet. Bei Zuwiderhandlungen behalten wir uns das Recht vor, dagegen vorzugehen.

*Sonja Schmitzer*

| HPUANDYOU |