



Häufige Fragen zum Thema

# *Nahrungsergänzung*

---

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 **Nahrungsergänzung**:

Bei welchem Hersteller kann ich Nahrungsergänzungsmittel für meine HPU-Therapie kaufen?

## ANTWORT

Im and You Shop findest du Nahrungsergänzungsmittel speziell für HPULer. Sie sind alle in Deutschland hergestellt in Betrieben mit ISO- und Bio-Zertifizierung. Alle Produkte sind ohne unnötige Zusatzstoffe und frei von Citraten (somit auch für HPULer mit Histaminproblemen geeignet). Außerdem wurden sinnvolle Füllstoffe eingesetzt wie z.B. Glycin, die den HPU-Stoffwechsel zusätzlich unterstützen.

Ich bin auf der Suche nach einem Multivitamin. Welches kann ich da nehmen?

## ANTWORT

Im and You Shop gibt es das and you multi (aktiv) ohne Kupfer. and you multi ist ein Multipräparat für alle, die bereits die Grundstoffe für einen besonderen Stoffwechsel (Zink, Vitamin B6, Mangan und Magnesium, z.B. im and you basic) einnehmen. Es versorgt den Stoffwechsel mit allen wichtigen Mikronährstoffen in abgestimmter Dosierung. Das Präparat enthält bewusst kein Kupfer, Zink, Vitamin B6, Mangan, weil diese Nährstoffe bei HPULern sehr individuell sind.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

**Q** Ich möchte auf ein Kombipräparat umsteigen. Wann ist der beste Zeitpunkt dafür? Welches Präparat eignet sich dafür?

## ANTWORT

Im and You Shop gibt es zwei HPU-Kombiprodukte zur Basisversorgung:

And You basic enthält Zink, P5P, Mangan und etwas Magnesium. Das ist die Grundversorgung für HPULer. Wenn man in anderen Bereichen noch größere Mängel hat, sollte man diese mit Einzelpräparaten auffüllen.

Wenn du eher am Anfang der HPU Therapie stehst, ist das and You basic meist die bessere Wahl. Da viele HPULer aber sehr empfindlich auf z.B. P5P reagieren, kann die Dosierung im and You basic bereits zu hoch sein. Deshalb empfiehlt es sich zuerst, mit den Einzelpräparaten zu starten. Sobald man sich mit den Mengen, die auch im and You basic enthalten sind, wohlfühlt, kann man umsteigen.

And You advanced ist ein Multi inklusive der HPU Grundversorgung (1-3 Kapseln am Tag). Die Dosierungen dienen dem Erhalt guter Spiegel. Zum Auffüllen von großen Mängeln reichen die Dosierungen meist nicht.

Das heißt: Anhand deiner Laborwerte füllst du zunächst nach und nach einzelne individuelle Mängel auf. Sobald du gute Spiegel hast, kannst du dann auf das and You advanced umsteigen. Um festzustellen welche Mängel man hat, empfiehlt es sich, eine Vollblutmineralanalyse (Profil 11+4).



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

Q Welche Kapseln kann ich öffnen?

## ANTWORT

Man kann grundsätzlich alle Kapseln öffnen, außer Eisen, Enzyme und Probiotika. Kapseln, auf denen magensaftresistent steht, sollte man ebenso nicht öffnen.

Q Kann ich nicht einfach ein Kombipräparat nehmen, anstatt alles einzeln zu nehmen?

## ANTWORT

Die Dosierungen eines Kombipräparats reichen meistens nicht aus, um große Mängel aufzufüllen. Sie stellen eher eine Grundversorgung dar, die zusätzlich (je nach Mängel) mit Einzelpräparaten ergänzt werden sollte.

Kombipräparate wie z.B. ein B-Komplex können auch ergänzt werden, um gewisse Co-Faktoren abzudecken.

Um festzustellen welche Mängel man hat, empfiehlt es sich, eine Vollblutmineralanalyse (Profil 11+4) z.B. beim IMD Berlin zu machen und dann anhand der Laborwerte aufzufüllen.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

**Reicht es, mit einem Kombipräparat allein seinen Bedarf an Vitamin B6, Zink und Mangan zu decken?**

## ANTWORT

Diese 3 Nährstoffe stellen die Grundversorgung von HPULern dar. Da kommt es sehr darauf an, welchen Bedarf du an den einzelnen Nährstoffen jeweils hast und wie viel im Kombipräparat enthalten ist.

Viele HPULer haben z.B. einen erhöhten Bedarf an B6, was in viele Kombipräparaten zu niedrig dosiert wäre, um es allein darüber zu decken. An dieser Stelle könnte man ein Kombipräparat nehmen und bei höheren Bedarf nochmal mit einem Einzelpräparat ergänzen.

**Sind die Produkte aus dem and You Shop auch für Menschen mit Histaminintoleranz geeignet?**

## ANTWORT

Ja. Alle Produkte im and You Shop sind frei von Citraten und somit auch für HPULer mit Histaminproblemen geeignet. Bei der Herstellung wurde explizit darauf geachtet, da eine Histaminintoleranz ein häufiges Symptom von HPULern ist.



## Q & A

**Q** Welches Glutathion Produkt eignet sich für HPULer?

### ANTWORT

Glutathion kann die Darmwand nur in liposomaler Form überwinden. In dieser Form ist es sehr teuer. Genauso effektiv, aber weitaus günstiger ist es oft, die 3 Bausteine von Glutathion einzunehmen aus denen der Körper Glutathion selbst herstellen kann.

- L-Glutamin, als Pulver im and You Shop.
- Cystein (NAC) und Glycin, in Kombination im and you glutabuild im and You Shop.

Wichtig: NAC wird bei HPULern mit Histaminintoleranz meist nicht gut vertragen, daher muss die eigene Verträglichkeit getestet werden.

**Q** Warum nehmen viele HPULer Glutathion?

### ANTWORT

HPULer haben eine Entgiftungsschwäche. Oft fehlt HPULern auch ausreichend B6, um Glutathion aufzubauen. Glutathion ist die Hauptentgiftungssubstanz des Körpers. Mit der Einnahme von Glutathion bzw. seinen Bausteinen L-Glutamin, Cystein, Glycin unterstützen wir den Körper an der Stelle bei der Entgiftung.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

Womit kann ich meine Entgiftung unterstützen?

## ANTWORT

Leber und Galle kannst du z.B. mit diesem Produkt hier unterstützen:

<https://andyoushop.de/product/and-you-liver-bile-60-kapseln/>

Wann ist der beste Einnahmezeitpunkt für Q10? Sollte ich Ubiquinol oder Ubiquinon einnehmen? Kennt jemand ein qualitativ hochwertiges?

## ANTWORT

Da es die Mitochondrien unterstützt, verleiht es eher Energie. Daher sollte es eher vormittags eingenommen werden. Und zu einer Mahlzeit, da Q10 fettlöslich ist.

Wichtig ist, dass du die aktive Form = Ubiquinol einnimmst, nicht Ubiquinon. Findest du z.B. hier: <https://andyoushop.de/product/q10-ubiquinol-plus-60-kapseln/>





# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

**Wann kann ich Aminosäuren einnehmen? Warum sollte ich das tun?**

## ANTWORT

Viele HPULer nehmen oft zu wenig Eiweiß über die Ernährung auf. Dabei sind Aminosäuren entscheidend für zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper, u.a. auch bei der Energieproduktion.

Wenn es einem also schwer fällt, ausreichend Eiweiß über die Ernährung aufzunehmen, sollte man den Körper mit Aminosäuren unterstützen. Auch wenn man es schafft, seine Eiweißzufuhr über die Ernährung zu decken, kann man sie mit Aminosäuren ergänzen.

Im and You Shop gibt es die EAAs. Das sind die 8 essentielle Aminosäuren, aus denen der Körper alle anderen Aminosäuren zusammenbauen kann. Die essentiellen Aminosäuren können vielen chronisch erschöpften HPULern mehr Energie verleihen.

Es gibt die amino EAA als Pulver und als Presslinge.

Man kann sie einnehmen, wann immer es einem in den Tagesverlauf passt. Das geht nüchtern oder zum/nach dem Essen. Das ist bei Aminosäuren völlig egal.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Nahrungsergänzung:**

**Q** Welches Folsäureprodukt kann ich nehmen?

## ANTWORT

Folsäure sollte immer bioaktiv sein. Ob das der Fall ist, klärt sich in der Zutatenliste, die auf einem Nahrungsergänzungsmittel stehen muss. Steht dort tatsächlich Folsäure, dann ist es die inaktive Form. Steht da irgendwas, was auf -folat endet oder 5-MTHF oder was mit Salz, dann ist es die aktive Form.

Im and You Shop gibt es akive Folsäure (Folat) zusammen mit B12 kombiniert, weil sich beide unbedingt gegenseitig brauchen.

**Q** Muss ich Schilddrüsenmedikamente nüchtern nehmen?

## ANTWORT

Ja. Schilddrüsenmedikamente wie z.B. L-Thyroxin bitte nüchtern nehmen und erst mit einem Abstand von mind. 30 min zu Nahrungsergänzungsmitteln nehmen.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

**Reicht ein Kalium-Magnesium Kombipräparat allein, um Magnesium aufzufüllen oder wäre das zu viel Kalium?**

## ANTWORT

Nein. Ein Kalium-Magnesium Kombipräparat allein reicht nicht aus, um den HPUser-Magnesiumbedarf von 400-800mg pro Tag zu decken, da es zu viel Kalium sein könnte. Mithilfe der Durchfallgrenze kann man seinen individuellen Magnesiumbedarf herausfinden. Magnesium kann in hohen Mengen nämlich abführend wirken und Durchfall verursachen. Um seinen Bedarf herauszufinden, dosierst du deshalb nur so hoch, dass du keinen Durchfall bekommst.

Da zu viel Magnesium wiederum den Kaliumspiegel senken kann, ist es empfehlenswert ein zusätzliches Kalium-Magnesium Präparat zu nehmen.

Dabei kannst du dich bei dem Kalium-Magnesium Präparat an die Empfehlung halten und den Rest deines Magnesiumsbedarfs mit einem reinen Magnesiumpräparat ergänzen.

Wichtig: Nur substituieren, wenn nachweislich ein Mangel vorliegt!

Hier findest du mehr Informationen dazu:

<https://hpuandyou.de/magnesium-welche-form-passt-zu-mir/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

**Welches Basenpulver ist für HPUser geeignet?**

## ANTWORT

Ja. Hier findest du ein erschwingliches Basenpulver:

<https://andyoushop.de/product/kalium-magnesium-180-g-pulver/>

In diesem Produkt liegen die Mineralstoffe als unterschiedliche Verbindungen vor: Als -gluconat, - bisglycinat und -malat. Bei Präparaten aus Drogerie, Apotheke & Co bitte immer auf die Zusatzstoffe achten. Da sie kostengünstig produziert sind, enthalten sie oft viele unnötige, teilweise bedenkliche Stoffe.

**Warum sind im and You Shop Vitamin D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> nicht in einem Präparat?**

## ANTWORT

Vitamin D Präparate mit K<sub>2</sub> kombiniert sind nicht sehr sinnvoll, da man das K<sub>2</sub> schnell überdosiert, wenn man größere Mengen Vitamin D braucht (z.B. im Winter). Deshalb bietet es der and you Shop auch nur getrennt an.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

**Q** Was ist SAMe und wofür brauche ich es? In welcher Dosierung?

## ANTWORT

SAMe ist eine Aminosäure, fördert die Methylierung und wird auch in der Entgiftungsphase 2 gebraucht. Sie kann auch dabei helfen Histamin abzubauen. Hier im Blogartikel findest du mehr Informationen dazu:

<https://hpuandyou.de/blog-sam/>

SAMe findest du hier: <https://andyoushop.de/product/sam-60-kapseln/>

Eine Kapsel aus dem and You Shop hat 200 mg SAMe. In Studien wird mit 400 mg bis sogar 1600 mg am Tag gearbeitet. Ob dir SAMe guttut oder nicht, merkt man recht schnell. Deshalb empfiehlt es sich einzuschleichen und mit einer halben Kapsel zu starten.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPUser häufig zum Thema **Nahrungsergänzung**:

**Q** Wie nehme ich Nahrungsergänzungsmittel richtig ein?

## ANTWORT

Wichtig ist, DASS du sie einnimmst. Meistens macht man sich mehr Stress, indem man versucht alle Nährstoffe zum perfekten Zeitpunkt einzunehmen. Dabei nehmen wir über die Nahrung auch viele Nährstoffe gleichzeitig auf. Es reicht vollkommen aus sich die Einnahme auf 2-3x pro Tag aufzuteilen. Dabei hilft es sich einen kleinen Plan auf einen Zettel oder auf dem Handy aufzuschreiben, um nicht durcheinanderzukommen.

Zwischen der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Bindemitteln wie Zeolith oder Trinkmoor brauchst du auch keinen Abstand halten. Du solltest lediglich Abstand zu Medikamenten halten.

**Q** Kann man and You Mini auch als empfindlicher Erwachsener nehmen?

## ANTWORT

Natürlich kannst du das auch als Erwachsener einnehmen. Es ist einfach deutlich niedriger dosiert.



## Q & A

**Q** Welche Magnesiumform sollte ich nehmen?

### ANTWORT

Dazu gibt es bereits einen ausführlichen Blogartikel:  
<https://hpuandyou.de/magnesium-welche-form-passt-zu-mir/>

Im and You Shop gibt es ein Magnesiumpräparat mit drei verschiedenen, bioverfügbaren Formen: -malat, -bisglycinat- und -taurat. Es enthält kein Citrat und ist somit für Menschen mit Histaminintoleranz geeignet:

<https://andyoushop.de/product/magnesiummalat-taurat-bisglycinat/>

**Q** Kann man B-Vitamine überdosieren?

### ANTWORT

B-Vitamine sind grundsätzlich zwar wasserlöslich, können bei sensiblen Menschen aber in hoher Dosierung durchaus zu Symptomen führen. Wir haben durchaus schon festgestellt, dass ein zu hoch dosierter B Komplex Probleme bereiten kann.

Daher ist der B-Komplex im and you Shop nur moderat dosiert:  
<https://andyoushop.de/product/b-komplex-aktiv-120-kapseln/>



## Q & A

**Q** Kann ich das B-Komplex mit and you advanced oder and you basic kombinieren?

### ANTWORT

Das kannst du problemlos machen. Der B-Komplex aus dem and You Shop ist moderat dosiert. Daher kann man ihn gut mit dem and you advanced oder and you basic kombinieren. Im and you advanced ist allerdings bereits eine Grundversorgung mit B-Vitaminen enthalten.

**Q** Warum sollte ich Taurin nehmen? Muss es nüchtern eingenommen werden?

### ANTWORT


Viele HPUser reagieren sehr sensibel auf Vitamin B6. Taurin "öffnet" den B6-Stoffwechsel, sodass B6 beim Einführen besser vertragen wird. Taurin hat aber in der HPU-Therapie viele weitere Vorteile, nicht nur, was die Verträglichkeit von B6 betrifft. Es verbessert auch die Verdauung, gleicht Neurotransmitter aus und unterstützt die Entgiftung. Es empfiehlt sich Taurin dennoch in die Therapie zu integrieren, auch wenn B6 gut vertragen wird.

Nüchtern unterstützt es zusätzlich die Produktion von Magensaft, bevor du etwas isst. So kann deine Nahrung besser verdaut werden. Wenn es dir aber zu stressig ist, kannst du Taurin auch mit den anderen Nährstoffen zusammennehmen.





# RABATTCODES

 Hier sind die Kooperationspartner von HPU and You. Auf der Seite findest du alle Rabattcodes. Gerne kannst du sie dir für deine nächsten Bestellungen verwenden:

## ANTWORT

<https://hpuandyou.de/rabatte/>

 Gibt es einen Rabatt für den and You Shop?

## ANTWORT

Im and You Shop werden die Preise dauerhaft niedrig gehalten. Daher gibt es keinen Rabattcode. Ausnahme: Teilnehmer des HPU-Start-Programms erhalten dauerhaft 10 % Rabatt im and you Shop.

Hin und wieder gibt es jedoch Rabattaktionen, bei denen auch ein Rabatt für den and You Shop dabei sein könnte. Damit du diese Rabattaktionen nicht verpasst, kannst du in die kostenlose [HPU and You Facebookgruppe](#) kommen. Hier die [Instagramseite](#).

Ansonsten kannst du einmalig 10% Rabatt für den and You Shop erhalten, wenn du dich für den Newsletter anmeldest. Klicke hierfür einfach auf den Link und in einem Pop-Up kannst du dich dann eintragen:

<https://andyoushop.de/>



*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 |