

## **FAQ Nahrungsergänzungsmittel**

### Lagerung

#### **Wie muss ich das Produkt lagern?**

Unabhängig davon, ob es sich um ein Pulver-Produkt oder Kapselprodukt handelt, sollten Sie das Produkt kühl und trocken lagern. Wenn die Möglichkeit besteht, stellen Sie das Produkt zur Lagerung gut verschlossen in den Kühlschrank. Sollte dies nicht möglich sein, lagern Sie das Produkt maximal bei Raumtemperatur.

Sollte das Produkt für kurze Zeit einer höheren Temperatur ausgesetzt sein, schadet dies nicht sofort dem Produkt. Vermieden werden sollte auf jeden Fall eine Erwärmung auf über 35 °C. Wichtig: schützen Sie es vor Sonneneinstrahlung

#### **Kann ich das Produkt in ein anderes Behältnis umfüllen (z. B. für unterwegs)?**

Wir empfehlen dringend das Produkt in seiner ursprünglichen Produktverpackung zu belassen. Die Produkte müssen luftdicht verschlossen werden. Bei Kapselprodukten ist außerdem ein lebensmittelgeeigneter Trockenmittelbeutel in der gelieferten Verpackung enthalten. Dieser ist für eine längere Lagerung notwendig und sollte auch nach Anbruch nicht entfernt werden. Bei unsachgemäßer Lagerung können wir die Qualität und Haltbarkeit des Produktes nicht garantieren.

### Einnahme

#### **Wann soll ich das NEM einnehmen (Kapseln, Pulver)**

Es empfiehlt sich, die empfohlene Tagesmenge direkt morgens auf nüchternen Magen einzunehmen, direkt vor Ihrer Mahlzeit (eine Wartezeit zwischen der Einnahme und der Mahlzeit ist nicht notwendig). Wenn dies nicht möglich ist, können Sie die Tagesmenge auch zu einer späteren Tageszeit einnehmen, direkt vor einer Mahlzeit.

#### **Nehme ich die Tagesmenge auf einmal oder über den Tag verteilt?**

Dies ist im Grunde unerheblich. Wichtig ist, dass Sie vor den Mahlzeit einnehmen und nicht nach den Mahlzeiten.

#### **Muss ich das probiotische Pulver vor der Einnahme quellen lassen?**

Eine „Quellzeit“ ist nicht notwendig, schadet aber auch nicht.

Sie können das Pulver in ein beliebiges kühles oder lauwarmes Getränk einrühren und direkt einnehmen. Am besten eignet sich Wasser oder (bei nicht laktoseintoleranten Menschen) auch Milch.

#### **Was muss ich bei der Einnahme noch beachten?**

Nehmen Sie Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit zu sich. NEM in Pulverform werden in ein beliebiges Getränk eingerührt. Sollten Sie Probleme mit der Einnahme von „Pulvergetränken“ haben, können Sie das Pulver zum Beispiel auch gerne in Ihren Joghurt oder ihr Müsli einrühren. Die Wirkung bleibt bestehen. Weiterhin ist es nicht von Bedeutung, ob Sie es in Wasser oder ein anderes Getränk einrühren. Dies bleibt Ihnen überlassen. Wichtig hierbei nur: vermeiden Sie zu heiße Getränke.



### **Kann ich das Produkt überdosieren? Was passiert, wenn ich mehr als die empfohlene Tagesmenge eingenommen habe?**

Aktuell gibt es für die Einnahme von Probiotika keine Höchstmenge. Wenn Sie also versehentlich zu viel eingenommen haben, sollte nichts passieren. Halten Sie sich aber grundsätzlich an die Verzehrempfehlung auf dem Etikett.

### **Was muss ich beachten, wenn ich Antibiotika einnehme?**

Nehmen Sie das Produkt während der Antibiotikabehandlung immer mind. zwei Stunden zeitverzögert zur Antibiotikaeinnahme ein. Weiterhin sollten Sie das Probiotikum auf jeden Fall nach Beendigung der Antibiotikatherapie weiter einnehmen, um die Darmflora wieder aufzubauen. Es empfiehlt sich eine mindestens dreimonatige Probiotika-Einnahme.

### **Ich habe vermehrt Blähungen seitdem ich das Produkt einnehme. Was soll ich tun?**

Bei manchen Menschen kann es zu einer Überempfindlichkeit bei der Einnahme von Inulin kommen. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, zeigt sich das durch verstärkte Blähungen. Reduzieren Sie in diesem Fall die Tagesmenge und steigern Sie diese wieder sachte sobald sich eine Verbesserung feststellen lässt.

### **Kann ich Probiotika einnehmen, wenn ich eine Milcheiweißallergie habe?**

Da unserer Probiotika auf milchfreiem Nährboden gezogen werden, stellt dies kein Problem dar.

### **Statt dem in dem Produkt enthaltenem Hilfsstoff hätte ich gerne einen anderen Zusatz. Ist das möglich? Ich finde kein für mich passendes Produkt im Shop, was kann ich tun?**

Wenn Sie von einem bestehenden Produkt abweichende Inhaltsstoffe möchten, gibt es die Möglichkeit eine Individualrezeptur anzufertigen. Da dies jedoch mit einem hohen Arbeits- und Zeitaufwand verbunden ist, ist die individuelle Mischung mit höheren Kosten verbunden und wir fertigen eine mind. für drei Monate ausreichende Menge an. Sollte dies dennoch für Sie in Frage kommen, richten Sie Ihre Anfrage unter Angabe der gewünschten Inhaltsstoffe inkl. der vollständigen Rechnungs- und Lieferanschrift bitte per E-Mail an die [info@lactopia.de](mailto:info@lactopia.de)

### **Wir wirkt Magensäure auf probiotisches Pulver? Werden die Bakterien von der Magensäure zerstört?**

Grundsätzlich kann die Magensäure, wenn Sie zu lange einwirkt, den Bakterien schaden. Aus diesem Grunde sollten Sie Probiotika immer VOR einer Mahlzeit einnehmen. So geschieht die Magenpassage so rasch, dass die Probiotika keinen Schaden erleiden.