

fitforme



FITFORME-RATGEBER

Der Ratgeber zur einfachen Vitamineinnahme

Mit wertvollen Tipps von Kunden

EAT
SLEEP
TAKE
REPEAT

Los geht's

Sie erhalten diesen Ratgeber, weil Sie sich einer gewichtsreduzierenden Operation unterzogen haben oder sich bald einer Operation unterziehen werden. **Ein mutiger Schritt, auf den Sie unglaublich stolz sein sollten!**

Eine gewichtsreduzierende Operation ist jedoch keine Kleinigkeit. Sie hat Auswirkungen und verändert Ihr Leben für immer. Und der Weg zur neuen, gesunden Version von sich selbst? Der beginnt erst richtig nach der Operation. Sie brauchen jeden Tag gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Und Multivitamine, um fit und ausgeglichen zu bleiben.



Die tägliche Einnahme von Multivitaminen für den Rest Ihres Lebens kann etwas gewöhnungsbedürftig sein. Dieser Leitfaden soll Ihnen dabei helfen, damit die Einnahme zu einer regelmäßigen, einfachen Routine wird. Und Sie können sich auf andere Dinge konzentrieren, während Sie an Ihrer Gesundheit arbeiten.

In diesem Leitfaden:

| | |
|---|----|
| • Warum brauche ich Multivitamine? | 5 |
| • Was passiert, wenn ich keine Multivitamine einnehme? | 8 |
| • Wie funktioniert die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien? | 10 |
| • Multivitamine, die einen Unterschied machen | 13 |
| • Tipps für eine einfache Einnahme | 15 |
| • Was ist bei Übelkeit zu tun? | 18 |
| • Tipps, damit Sie Ihre Multivitamine nicht vergessen | 21 |
| • Wie Sie uns erreichen können | 24 |
| • Mehr Inspiration | 26 |
| • Verstehen Sie Ihre Aufnahme | 27 |

Warum brauche ich Multivitamine?

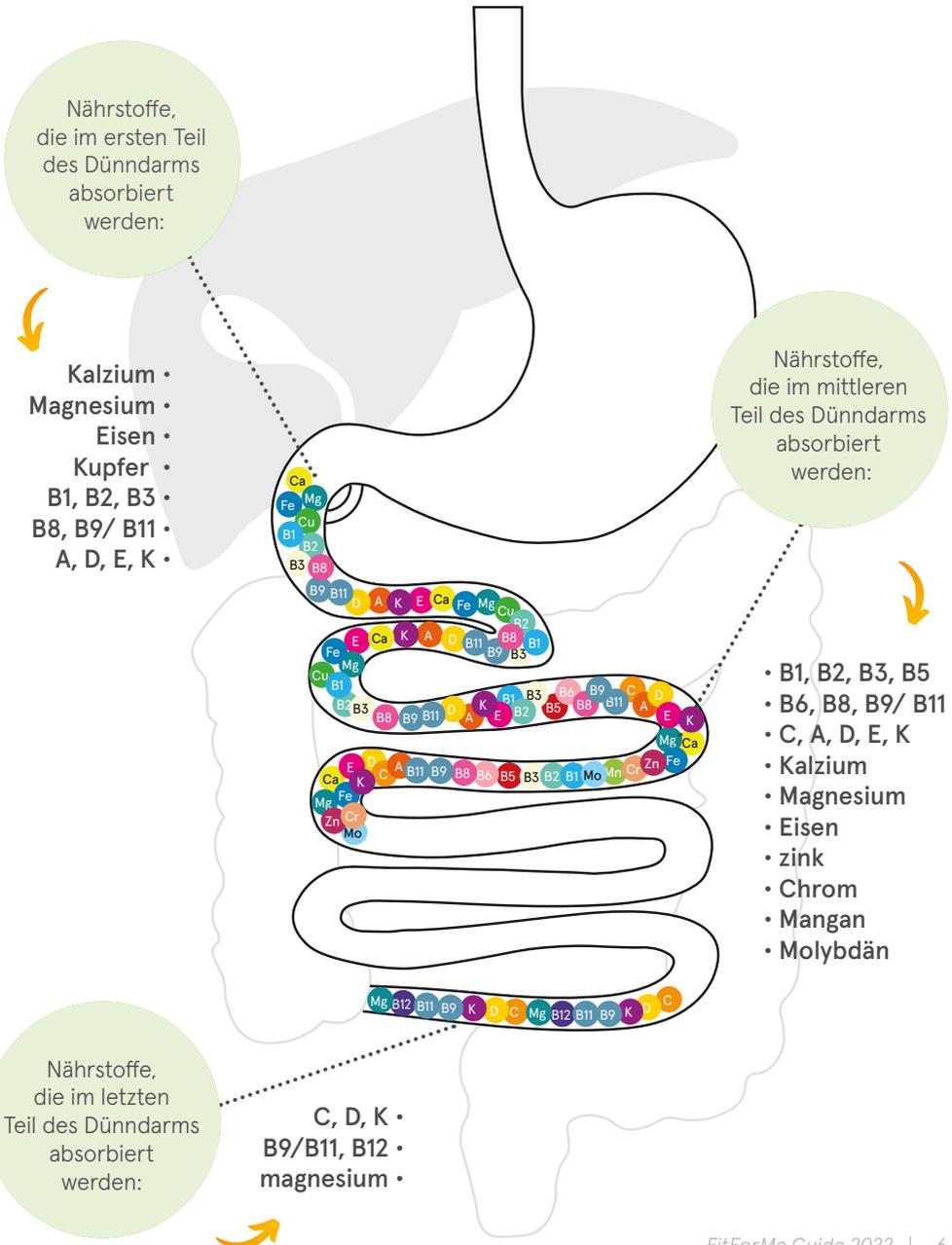
1

Sie haben sich aus einem bestimmten Grund für eine gewichtsreduzierende Operation entschieden. Weil Sie gesünder werden wollen und mit den lästigen Symptomen endgültig fertig sind. Weil Sie sich voller Energie und gut fühlen wollen. Dafür brauchen Sie auch Vitamine und Mineralstoffe. Denn Vitamine und Mineralstoffe sind die Helden, die Sie im Gleichgewicht halten.

Nach einer gewichtsreduzierenden Operation fehlen Ihnen Teile Ihrer Organe. Sie essen nur kleine Portionen, und manchmal vertragen Sie nicht mehr alle Lebensmittel. Das hat zur Folge, dass Sie nicht genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen. Außerdem nimmt Ihr Körper aufgrund der Operation weniger Nährstoffe auf. Da sich Ihr Verdauungssystem für immer verändert hat, wird es auch so bleiben. Dagegen können Sie nichts tun, außer jeden Tag Multivitamine einzunehmen.



Die aktive Aufnahme von Nährstoffen bei intaktem Verdauungssystem



Die aktive Aufnahme von Nährstoffen nach gewichtsreduzierenden Operationen (Magenbypass)

Nährstoffe, die im ersten Teil des Dünndarms absorbiert werden:

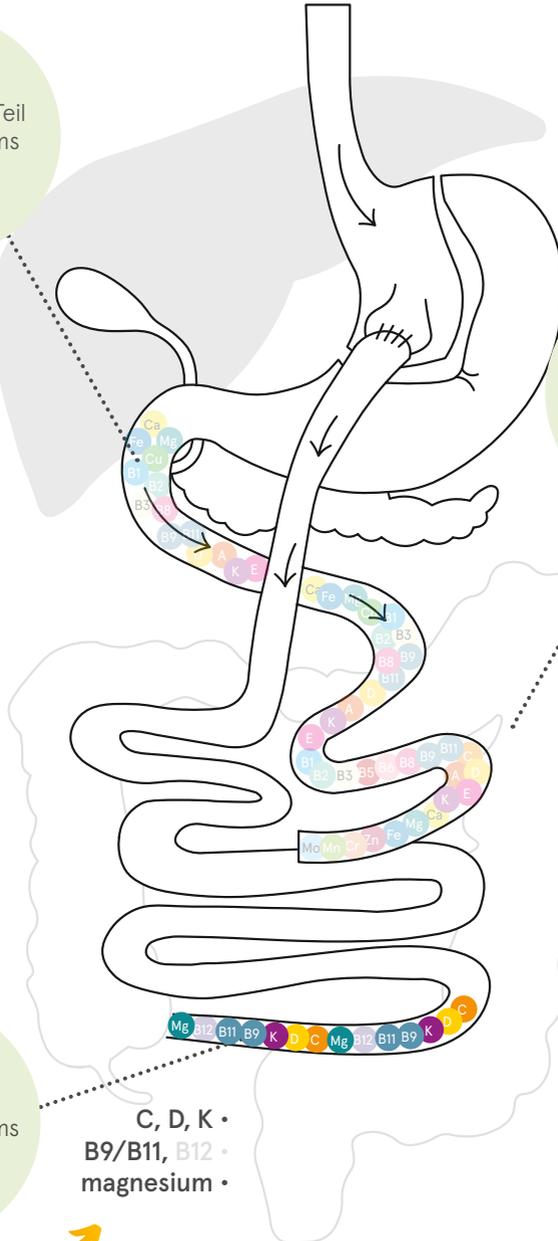
- Kalzium
- Magnesium
- Eisen
- Kupfer
- B1, B2, B3
- B8, B9/ B11
- A, D, E, K

Nährstoffe, die im mittleren Teil des Dünndarms absorbiert werden:

- B1, B2, B3, B5
- B6, B8, B9/ B11
- C, A, D, E, K
- Kalzium
- magnesium
- Eisen
- zink
- Chrom
- Mangan
- Molybdän

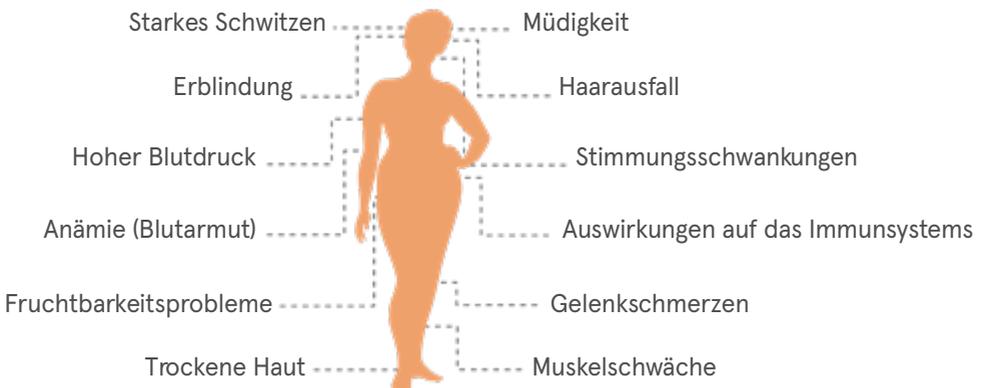
Nährstoffe, die im letzten Teil des Dünndarms absorbiert werden:

- C, D, K
- B9/B11, B12
- magnesium



Was passiert, wenn ich keine Multivitamine einnehme?

Nach einer gewichtsreduzierenden Operation ist das Risiko eines Vitamin- und Mineralstoffmangels hoch. Selbst wenn Sie sich gesund ernähren, Sport treiben und gesund leben. Ein Mangel verursacht eine Vielzahl von Symptomen, die schwerwiegend und dauerhaft sein können. Sie reichen von Müdigkeit und Energiemangel über Stimmungsschwankungen bis hin zu Haut- und Haarbeschwerden. Er kann auch zu Bluthochdruck und Fruchtbarkeitsproblemen führen. Langfristig kann ein Mangel sogar dauerhafte Schäden am Nerven- und Immunsystem verursachen.



Ein Mangel wird nicht immer sofort bemerkt und ist oft schwer zu erkennen. Je länger er anhält, desto komplizierter kann es sein, den Mangel auszugleichen und die Schäden zu beheben. Deshalb sind regelmäßige Blutuntersuchungen so wichtig.

Vorbeugen ist wirklich besser als heilen. Warten Sie nicht, bis Sie Symptome entwickeln, und nehmen Sie vorsorglich die richtigen Multivitamine ein. Nehmen Sie sie jeden Tag für den Rest Ihres Lebens ein. So unterstützen Sie Ihre Gesundheit und

“Von Anfang an habe ich meine Vitamintablette jeden Abend vor dem Schlafengehen eingenommen. Auf diese Weise ist es zu einer regelmäßigen Routine geworden und ich vergesse sie eigentlich nie!”

- Kirsten Nikkels



Wie funktioniert die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien?

3

Ihr Körper nimmt Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung auf. Sie stecken zum Beispiel in Obst, Gemüse, Fleisch, Getreide, Nüssen und Milchprodukten. Durch eine Operation erhalten Sie also weniger Nahrung und damit auch nicht genügend Vitamine und Mineralstoffe.



EIWEIß



FASER



FETTE



KOHLENHYDRATE

[Hier](#) sehen Sie, wo Vitamine und Mineralien normalerweise aufgenommen werden. Durch die Operation funktioniert Ihr Körper anders als bei Menschen mit einem intakten Verdauungssystem. Ihr Verdauungstrakt wurde verändert, und manchmal wurden Ihre Därme umgeleitet ([siehe hier](#)). Außerdem bilden Sie keine oder nur noch wenig Magensäure und intrinsischen Faktor (ein in der Magenwand gebildetes Protein). Das alles führt dazu, dass Sie Nährstoffe schlechter aufnehmen.

Überprüfung der Blutwerte

Ihre Blutwerte geben Auskunft über die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen in Ihrem Körper. Deshalb ist die Kontrolle Ihrer Blutwerte so wichtig. So erfahren Sie nicht nur, ob Sie Mangelerscheinungen haben. Blutwertkontrollen bestätigen auch, ob die Multivitamine ihre Aufgabe erfüllen.

Vitamine und Mineralstoffe tragen alle dazu bei, dass Sie gesund bleiben. Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Vitamine und Mineralstoffe in Ihrem Körper wirken? [Hier](#) erfahren Sie, was sie für Sie tun.



Wenn Sie
aufhören wollen,
denken Sie daran,
**warum Sie
angefangen
haben**

Multivitamine, die einen Unterschied machen

4

Die Multivitamine von FitForMe sind speziell für Ihre gewichtsreduzierende Operation entwickelt worden. Sie sind wissenschaftlich erprobt und in einer bestimmten Dosierung und einem bestimmten Verhältnis formuliert. Damit Sie jeden Tag fit und ausgeglichen bleiben.

Unsere Multivitamine für die verschiedenen Operationen



Schlauchmagen



Magenbypass



Mini-Magenbypass
/ Magenbypass mit
einer Anastomose



Biliopankreatische
Diversion/Duodenal
Switch



Warum Multivitamine von FitForMe?

FitForMe entwickelt Multivitamine in Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenhäusern, die auf gewichtsreduzierende Operationen spezialisiert sind. Unsere Multivitamine sind genau auf Ihren Bedarf nach der Operation zugeschnitten. So erhalten Sie genau die richtige Menge. Nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel.



**Wissenschaftlich
erwiesen**



**Persönliche
Beratung und
Unterstützung**



**Auf Ihre
Operation
abgestimmt**



**Nur eine Kapsel/
Kautablette pro
Tag**



**Kostenlose
Lieferung**

Da wir uns seit mehr als 10 Jahren auf wissenschaftliche Untersuchungen stützen, können wir unsere Multivitamine ständig verbessern. So stellen wir sicher, dass sie sicher und verantwortungsvoll sind und halten, was sie versprechen.



Tipps für eine einfache Einnahme

5

Ein Multivitamin wirkt nur, wenn Sie es täglich einnehmen. Aber wie machen Sie das, wenn Sie Probleme mit der Einnahme von Multivitaminen oder Medikamenten haben? Zunächst einmal sollten Sie wissen, dass Sie nicht allein sind. Viele Menschen haben Probleme beim Schlucken von Kapseln. In der Regel gibt es keine medizinische Ursache und es hat nichts mit der Kapsel oder Tablette zu tun. Trotzdem ist es sehr ärgerlich. Zumal die tägliche Einnahme von Multivitaminen unerlässlich ist. Die folgenden Schritte und Tipps werden Ihnen helfen!

Stappenplan

- 1 Setzen Sie sich aufrecht an den Tisch mit einem Glas eines Getränkes, z. B. Wasser, eventuell verdünnt mit zuckerfreiem Sirup, oder einer Tasse grünem Tee.
- 2 Nehmen Sie zuerst einen Schluck des Getränks und schlucken Sie langsam.
- 3 Drücken Sie die Kapsel oder die Eisentablette (Ferro) aus der Packung.

- 4 Befeuchten Sie die Kapsel oder Tablette mit etwas Wasser aus dem Wasserhahn. Dadurch wird verhindert, dass die Außenseite der Kapsel oder Tablette klebt oder im Hals stecken bleibt.
- 5 Legen Sie die Kapsel oder Tablette auf die Mitte Ihrer Zunge.
- 6 Nehmen Sie einen weiteren Schluck des Getränks und bewegen Sie Ihr Kinn in Richtung Brust, während Sie die Kapsel schlucken. Indem Sie sich nach vorne und nicht nach hinten beugen, schaffen Sie mehr Platz im Rachenraum.
- 7 Eine andere Methode: Beugen Sie den Kopf nach vorne. Legen Sie die Backenzähne zusammen und drücken Sie die Zunge gegen die Vorderzähne. Die Kapsel drückt nun gegen Ihren Gaumen. Dann schlucken Sie die Flüssigkeit und die Kapsel oder Tablette.

Gut zu wissen: Nehmen Sie das Multivitamin oder die Ferro-Tablette nicht mit Milchprodukten ein. Nicht mit Milch, Joghurt, Hüttenkäse oder Trinkjoghurt. Milchprodukte enthalten Kalzium, und Kalzium verhindert, dass Sie das Eisen richtig aufnehmen können. Ein wenig Milchprodukte, wie z. B. Milch im Kaffee, sind kein Problem.

Wichtige Tipps:

- Nehmen Sie die Kapsel oder Kautablette während oder unmittelbar nach einer Mahlzeit ein. Auch vor dem Schlafengehen ist es in Ordnung. Solange Sie Nahrung im Magen haben.
- Schaffen Sie einen festen Zeitpunkt der Ruhe, wenn Sie das Multivitamin einnehmen. Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung. Setzen Sie sich an den Tisch und sorgen Sie dafür, dass keine Hektik aufkommt.
- Nehmen Sie das Multivitamin nicht zur gleichen Zeit wie Milchprodukte und Kalziumpräparate ein. Achten Sie darauf, dass zwischen der Einnahme von Multivitamin, Kalzium und Milchprodukten mindestens 2 Stunden liegen.
- Fällt es Ihnen immer wieder schwer, die Kapseln zu schlucken? Oder haben Sie Probleme nach der Einnahme? Dann entscheiden Sie sich für ein kaubares Vitamin*.
- Verwenden Sie das kaubare Vitamin? Nehmen Sie zuerst die Ferro-Tablette und dann das Kauvitamin für einen frischen Geschmack.
- Bringt das kaubare Vitamin nichts? Dann öffnen Sie die Kapsel und nehmen Sie den Inhalt (Pulver). Mischen Sie den Inhalt mit einem Bissen zuckerfreiem Apfelmus, püriertem Obst oder einer anderen zuckerfreien Flüssignahrung.

*Nur WLS Forte und WLS Optimum sind als kaubare Vitamine erhältlich.

Möchten Sie weitere Tipps zur Einnahme lesen? Besuchen Sie [diesen Blog](#).

Wussten Sie schon...

dass wir auch Einnahmetipps von Kunden erhalten? Darüber freuen wir uns sehr, denn so können wir gemeinsam noch mehr Menschen helfen. Und mal ehrlich... was könnte besser sein als Tipps und Tricks von Experten mit Erfahrung?

Was ist bei Übelkeit zu tun?

Leider kommt es nach der Einnahme eines Multivitamins zu Übelkeit. Wie ist das möglich? Manchmal sind Magen, Speiseröhre und Dünndarm nach einer Operation noch empfindlich. Auch die Art und Weise, wie Sie das Multivitamin einnehmen, kann einen Einfluss haben. Eine weitere mögliche Ursache ist die hohe Dosierung von Vitaminen und Mineralstoffen. Unsere Multivitamine und Ferro-Tabletten enthalten zum Beispiel eine hohe Dosis Eisen. Eisen wird für alle möglichen wichtigen Prozesse im Körper dringend benötigt. Allerdings kann Eisen die Magenwand leicht reizen. Nach einer gewichtsreduzierenden Operation kann dies zu Übelkeit führen.

Mit diesen Tipps können Sie die Wahrscheinlichkeit von Übelkeit verringern:

- Nehmen Sie das Multivitamin während oder nach einer Mahlzeit ein. Denn die fettlöslichen Vitamine, die im Multivitamin enthalten sind, brauchen ein wenig Fett aus der Nahrung. Dadurch wird die Aufnahme am besten gewährleistet. Außerdem verringert ein voller Magen die Gefahr von Übelkeit.
- Nehmen Sie das Multivitamin vor dem Schlafengehen ein. Wenn Sie schlafen, werden Sie nicht unter Übelkeit leiden.
- Die Kapsel wird am besten mit einem Schluck Getränk geschluckt. Ohne Flüssigkeit kann die Kapsel kleben bleiben und nicht richtig in den Rachen gleiten. Dies kann ein unangenehmes Gefühl verursachen.

- Ein warmes Getränk vor den Mahlzeiten, z. B. Minze- oder Kamillentee oder Hühnerbrühe, hilft bei Übelkeit.
- Ein Tipp eines Kunden: Essen Sie nach der Kapsel ein paar (max. 6) Rosinen.
- Frischer Ingwer hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen und die Verdauung. Schneiden Sie ein Stück ab und schälen Sie das Äußere mit einem Kartoffelschäler. Essen Sie es oder machen Sie Ingwertee.

INGWERTEE SELBER MACHEN.

Dazu brauchen Sie: Wasser, frischen Ingwer, Zitrone oder Stevia nach Geschmack.

So wird er zubereitet: Kochen Sie das Wasser auf und schneiden Sie einige Scheiben frischen Ingwer ab. Geben Sie den Ingwer und eine Zitronenscheibe in das Wasser. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Honig oder Stevia abschmecken, falls gewünscht. Wussten Sie schon, dass Sie Ingwertee ganz einfach im Kühlschrank aufbewahren können? Dann müssen Sie ihn nur noch aufwärmen. Oder machen Sie ihn mit ein paar Eiswürfeln zu Eistee!



Ingwer ist eine Wurzelknolle der Ingwerpflanze und **ist dafür bekannt, dass sie gegen Übelkeit hilft**

Ingwer enthält nämlich **Gingerol**. Diese Substanz blockiert vorübergehend das Signal zwischen dem Magen und dem "Breachzentrum" im Gehirn

Weitere Tipps gegen Übelkeit

- Essen Sie kleine Mengen, kauen Sie gut und essen und trinken Sie nicht gleichzeitig.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und atmen Sie bewusst mehrmals tief ein und aus.
- Gehen Sie an die frische Luft. Gehen Sie nach draußen und atmen Sie etwa 10 Minuten lang ruhig ein und aus.
- Sorgen Sie für Ablenkung, damit Sie nicht an die Übelkeit denken müssen. Legen Sie zum Beispiel beruhigende Musik auf.

Lassen Sie uns Ihnen helfen

Ist Ihnen weiterhin übel oder haben Sie Probleme beim Schlucken von Multivitaminen? [Wenden Sie sich](#) bitte an uns. Unsere Diätassistenten helfen Ihnen gerne weiter.

Noch mehr Tipps?

Sehen Sie sich den QR-Code unten an.



Tipps, damit Sie Ihre Multivitamine nicht vergessen

7

Ein Multivitaminpräparat ist nur dann wirksam, wenn man es täglich einnimmt. Deshalb ist eine feste Routine so wichtig. Mit diesen Tipps können Sie sicher sein, dass Sie sie nie wieder vergessen.

- Wählen Sie jeden Tag eine feste Zeit für die Einnahme Ihres Multivitamins. Zum Beispiel beim Frühstück, beim Mittagessen oder vor dem Schlafengehen.
- Legen Sie die Multivitaminpräparate gut sichtbar auf, damit Sie sie jeden Tag sehen können.
- Haben Sie immer Multivitamine in Ihrer Tasche. Das ist praktisch für unterwegs oder wenn Sie in den Urlaub fahren.
- Stellen Sie auf Ihrem Handy einen täglichen Alarm ein. So werden Sie jeden Tag daran erinnert, wann es Zeit ist, Ihr Multivitamin einzunehmen.
- Verwenden Sie eine praktische App als Erinnerung, z. B. Medicijn en Pil Herinnering, Pil-app oder Medicijn Wekker.
- Oder kleben Sie einen Zettel an den Kühlschrank, der Sie an die Einnahme erinnert.
- Machen Sie es visuell und verwenden Sie einen Kalender oder ein Tagebuch, um Ihre Multivitamineinnahme abzuheken.

**Heute ist Ihre
Chance, das
Morgen zu
gestalten, dass
Sie sich
wünschen**

Tipps und Tricks von Kunden

✓ Halten Sie sich an Routinen

Eine Gewohnheit wird nur dann zur Gewohnheit, wenn Sie sie wiederholen. Halten Sie also an Ihrer Routine fest und denken Sie daran, wofür Sie sie machen: für ein gesundes, fittes Leben und einen gesunden Körper!

✓ Visualisieren Sie Ihre Ziele

Kennen Sie Ihre Ziele und sehen Sie sie klar vor sich, als ob Sie sie bereits erreicht hätten. Leben Sie nach dem Ziel, das Sie erreichen wollen. So erreichen auch Spitzensportler ihre Höchstleistung!

✓ Seien Sie sich des Prozesses bewusst

Das Erlernen neuer Gewohnheiten braucht Zeit und ist ein Prozess. Seien Sie stolz auf alle Schritte, die Sie unternehmen, auch wenn Sie das Endergebnis noch nicht erreicht haben. Selbst wenn Sie 3 Tage hintereinander Multivitamine eingenommen haben, machen Sie Fortschritte.

✓ Belohnen Sie sich

Haben Sie Ihre Multivitamine 1 Woche oder 2 Wochen lang ohne Unterbrechung eingenommen? Gut gemacht! Belohnen Sie sich mit einer schönen Zeitschrift, einem heißen Bad oder etwas anderem, das Sie glücklich macht. Machen Sie so weiter, damit die Einnahme zu einem regelmäßigen, täglichen Moment wird.

Tipps? Teilen Sie sie mit uns!

Haben Sie selbst einen guten Tipp für eine leichte Einnahme? Was hilft Ihnen bei Übelkeit oder um Ihre Multivitamine nicht zu vergessen? Teilen Sie es mit uns! Auf diese Weise können wir gemeinsam noch mehr Menschen helfen.

Wie Sie uns erreichen können

FitForMe: For a balanced new you

Ihre Gesundheit ist für FitForMe das Wichtigste. Deshalb achten wir auf höchste Qualität und helfen Ihnen gerne auf Ihrem Weg zur Gesundheit.

Ein Team von Ernährungsberatern für alle Ihre Fragen.

Sowohl vor als auch nach Ihrer Operation können Sie jederzeit Fragen zu Ernährung, Gesundheit und Multivitaminen stellen. Sie möchten einfach nur etwas mitteilen, denn schließlich geht Ihnen viel durch den Kopf, wenn es um Ihre gewichtsreduzierende Operation geht? Unsere Diätassistenten sind auf gewichtsreduzierende Operationen spezialisiert und sind für Sie da.

- Rufen Sie uns an: [030 83 79 80 87](tel:03083798087)
(Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr)
- Vereinbaren Sie [hier](#) einen kostenlosen telefonischen Termin mit einem Diätassistenten
- Kontaktieren Sie uns über soziale Medien:
 -  @fitforme.dach
 -  @fitforme_dach



Womit auch immer wir Ihnen helfen können

Ich habe zu viele Vorräte

Ups, Sie haben in letzter Zeit öfter Ihre Multivitaminpräparate vergessen. Jetzt haben Sie einen (kleinen) Vorrat, aber Ihre nächste Bestellung ist schon unterwegs. Was können Sie tun?

Keine Sorge. Wenn Sie sich bei Mein FitForMe, Ihrem persönlichen Konto, anmelden, können Sie Ihre nächste Bestellung ganz einfach aufschieben. Auf diese Weise behalten Sie immer die Kontrolle über Ihre Bestellungen.

[Besuchen Sie Mein FitForMe](#)

Probieren Sie Kauvitamine aus?

Haben Sie immer noch Schwierigkeiten beim Schlucken von Kapseln? Dann probieren Sie unser Kauvitamin für einen Schlauchmagen (WLS Optimum) oder Magenbypass (WLS Forte). Mit nur 1 Kauvitamin und 1 Ferro-Tablette (kostenlos enthalten) erhalten Sie die richtigen Vitamine und Mineralien.

Kontaktieren Sie uns [hier](#), wir helfen Ihnen gerne weiter.

Mehr Inspiration

Auf fitforme.com/de finden Sie alles, was Sie über ein gesundes und fittes Leben wissen möchten. Mit inspirierenden Blogs, Geschichten und Rezepten unterstützen wir Sie gerne auf Ihrem neuen, gesunden Weg.

Sie wollen nichts verpassen?

Erhalten Sie unsere Inspirations-E-Mail mit den neuesten Informationen, tollen Aktionen und wertvollen Tipps. Und verbinden Sie sich mit uns auf unseren sozialen Netzwerken, damit Sie nichts verpassen!

 @fitforme.dach

 @fitforme_dach



Verstehen Sie Ihre Aufnahme

Indem Sie sich einen Überblick über Ihre Aufnahmezeiten verschaffen und aufschreiben, wie Sie sich dabei fühlen, können Sie bei Bedarf Änderungen vornehmen. Drucken Sie die Tabelle auf der nächsten Seite aus und/oder füllen Sie sie aus.

