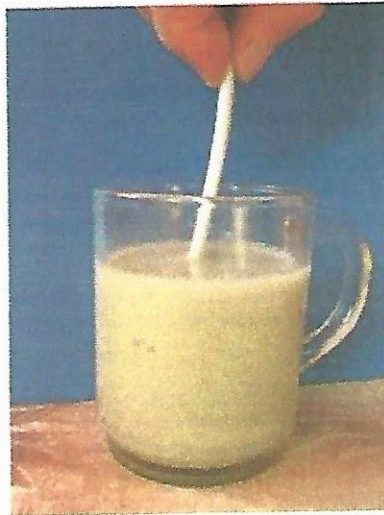


# Wie soll Naturzeolith eingenommen werden?

Für die optimale Wirkung ist folgendes Einnahmeritual unbedingt zu gewährleisten

- Ein Glas Wasser bereitstellen (trinkwarm).
- Die Pulvermenge in das Wasser einbringen.
- Danach mit einem Keramik- oder Plastiklöffel das Pulver zu einer Aufschwemmung (Suspension) gut verrühren.
- Eine kleine Menge von der Flüssigkeit (Suspension) (ca. 20-25 ml) in den Mund bringen. Dort für kurze Zeit festhalten und danach langsam herunterschlucken.
- Danach erneut die Suspension umrühren und wieder eine kleine Menge Flüssigkeit in den Mund nehmen, für kurze Zeit festhalten und dann langsam schlucken.



Verrühren des Zeolithpulvers zu einer Suspension mit einem Keramiklöffel

Diese Prozedur ist so lange zu wiederholen, bis das Glas leer ist.

Gewöhnlich werden aus einem Wasserglas 10-15 Portionen Suspension schluckweise eingenommen.

**Außerdem sind tagsüber 2-3 Liter Wasser zu trinken.**

## Welche Tagesdosis kann verwendet werden?

Die Tagesdosis für einen Erwachsenen kann 3 g betragen.

Für Menschen über 50 Jahre sind 6 g/Tag empfehlenswert.

Erfahrungsgemäß ist es günstig, die Tagesdosis von 3 g unmittelbar nach dem Aufstehen, mindestens 1/2 Stunde vor dem Frühstück oder vor der Einnahme anderer Wirkstoffe oder Genussmittel (Kaffee, Tee, Alkohol, Rauchen) einzunehmen. Bei Verwendung einer Tagesdosis von 6 g kann diese zur Hälfte auf den Morgen und zur anderen Hälfte auf den Abend verteilt werden. Der Abstand zu anderen Stoffen (Nahrung usw.) soll auch hier 1/2 Stunde betragen.

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht  
Spezialist für Stress-, Schlaf-,  
Chrono- und Raumfahrtmedizin  
Müggelschloßchenweg 50  
12559 Berlin · Tel. 030/67489325  
hechtka@googlemail.com

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K Hecht', written in a cursive style.