
Subject: Reihenfolge zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel

Posted by [hairflip](#) on Mon, 26 Jun 2006 16:25:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich habe mich ein bißchen belesen und mir folgende NEMs besorgt:

Zinkamin-Falk
Biotin 5mg
Magnesium (200mg/Tab)
ACC akut 600
Vitamin C

Wie nehme ich diese Präparate am besten ein, was Reihenfolge und Vor-/Nach-dem-Essen betrifft?

(z.B. Magnesium zeitgleich mit Zink-Histidin zu nehmen ist wohl sehr schlecht??)

Daher dachte ich an:

Morgens nach dem Frühstück

- halbe Tab ACC + Vitamin C
- Zinkamin
- Biotin

Mittags:

- Magnesium Brausetablette

Abends:

- zweite Hälfte ACC + Vitamin C

Was meint Ihr dazu?

Viele Grüße

hairflip
