

DER BESTE ZEITPUNKT, VITAMINE UND MINERALIEN EINZUNEHMEN

	Vor dem Frühstück*	Während des Frühstücks	Zwischendurch**	Während des Mittagessens	Zwischendurch**	Während des Abendbrots	Vor dem Schlafen gehen
							
5-HTP	X	X				✓	✓
AHCC®		X		X		X	✓
Algen	✓		✓		✓		X
Aminosäure (außer 5-HTP)	✓		✓		✓		
Astamax (Astaxanthin)		✓		✓		✓	
Betacarotin, B (1-9), Biotin, Cholin		✓	✓	✓			X
Beta-Glucan		✓		✓		✓	
Bio-Ashwagandha		✓		✓		✓	
Calcium					✓	✓	✓
Coenzym Q10, Ubichinol	X	✓		✓			X
Concetrace® Tropfen	✓		✓		✓		✓
Cordyceps		✓		✓		✓	
Curcumin		✓		✓		✓	
Deca-Flora (Prä- und Probiotika)	✓	X	✓	X	✓	X	✓
Eisen	✓	✓	✓			X	X
Enzyme (Bromelain, S.O.D.)		✓		✓		✓	
ETAS®	X	X				✓	✓
Fettsäuren (Krillöl, Fischöl)		✓		✓		✓	
Gelée Royale		✓		✓		✓	
Ginseng		✓		✓		✓	X
Haut, Haar und Nagel Formel		✓		✓		✓	
Jeden Tag Multi + VitaPur Multi		✓		✓		✓	
Kollagen		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lecithin		✓		✓		✓	
Liposomale Produkte			✓		✓		
Magnesium	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mariendistel		✓	✓	✓	✓	✓	X
Mineralstoffe (Chrom, Selen, MSM und Kombinationen)		✓		✓		✓	
OPC Traubenkernextrakt		✓		✓		✓	
Propolis		✓		✓		✓	
Prosta Premium			✓		✓		
R-Alpha-Liponsäure (Fett- und Wasserl.)	✓		✓		✓		
Salvestrol®			✓		✓		
Vitamin A, E, K (Fettlösliche Vitamine)		✓		✓		✓	
Vitamin B 12	✓	✓	✓	✓			X
Vitamin B-Komplex	X	✓	✓	✓			X
Vitamin C	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vitamin D (Fettlösliches Vitamin)		✓		✓			X
Weihrauch (Boswellia serrata)		✓		✓		✓	
Zink	X	✓		✓			

✓ = Bester Zeitpunkt der Einnahme X = Falscher Zeitpunkt der Einnahme

Tipp 1: Die beste Flüssigkeit zum Einnehmen von Nahrungsergänzung ist kaltes Wasser. Bei Verwendung eines heißen Getränkes kann eine Kapsel schmelzen, bevor sie sich im Magen befindet und einen Nachgeschmack hinterlassen. Kaffee, Tee, Milch und Fruchtsaft sollte man vermeiden, da es sich auf die Resorption oder Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln auswirken kann.

Tipp 2: Haben Sie Schwierigkeiten beim Schlucken von Tabletten und Kapseln? Dann kann man eine Tablette zerbrechen. Verwenden Sie den Greenleaves Vitamins Tabletten Zerkleinerer dafür. Kapseln können auch geöffnet werden. Durch eine Dreh- oder Ziehbewegung öffnet man die Kapsel mit den Fingern, gibt das Pulver in kaltes Wasser und trinkt das Pulver-Getränk sofort.








Folgende Kapseln sollten nicht geöffnet werden: Enzympräparate und Bakterienpräparate (Pro/Präbiotika)

Möchten Sie, dass wir Ihnen diese Tabelle nach Hause schicken? Sie können unsere Tabelle gern auf unserer Website anfragen.

* Eine halbe Stunde vor dem Essen auf nüchternen Magen, ** 2 Stunden nach dem Essen



DER BESTE ZEITPUNKT, VITAMINE UND MINERALIEN EINZUNEHMEN

Vor dem Frühstück* 	Während des Frühstücks 	Zwischendurch** 	Während des Mittagessens 	Zwischendurch** 	Während des Abendbrots 	Vor dem Schlafen gehen 
<p>Algen Aminosäure (außer 5-HTP) Concentrace® Tropfen Deca-Flora (Prä- und Probiotika) Eisen Magnesium R-Alpha-Liponsäure (Fett- und Wasserl.) Vitamin B 12 Vitamin C</p>	<p>Astamax (Astaxanthin) Betacarotin, B (1-9), Biotin, Cholin Beta-Glucan Bio-Ashwagandha Coenzym Q10, Ubichinol Cordyceps Curcumin Eisen Enzyme (Bromelain, S.O.D.) Fettsäuren (Krillöl, Fischöl) Gelée Royale Ginseng Haut, Haar und Nagel Formel Jeden Tag Multi VitaPur Multi Kollagen Lecithin Magnesium Mariendistel Mineralstoffe (Chrom, Selen, MSM und Kombinationen) OPC Traubenkernextrakt Propolis Vitamin A, E, K (Fettlösliche Vitamine) Vitamin B 12 Vitamin B-Komplex Vitamin C Vitamin D (Fettlösliches Vitamin) Weihrauch (Boswellia serrata) Zink</p>	<p>Algen Aminosäure (außer 5-HTP) Betacarotin, B (1-9), Biotin, Cholin Concentrace® Tropfen Deca-Flora (Prä- und Probiotika) Eisen Kollagen Liposomale Produkte Magnesium Mariendistel Prosta Premium R-Alpha-Liponsäure (Fett- und Wasserl.) Salvestrol® Vitamin B 12 Vitamin B-Komplex Vitamin C</p>	<p>Astamax (Astaxanthin) Betacarotin, B (1-9), Biotin, Cholin Beta-Glucan Bio-Ashwagandha Coenzym Q10, Ubichinol Cordyceps Curcumin Enzyme (Bromelain, S.O.D.) Fettsäuren (Krillöl, Fischöl) Gelée Royale Ginseng Haut, Haar und Nagel Formel Jeden Tag Multi VitaPur Multi Kollagen Lecithin Magnesium Mariendistel Mineralstoffe (Chrom, Selen, MSM und Kombinationen) OPC Traubenkernextrakt Propolis Vitamin A, E, K (Fettlösliche Vitamine) Vitamin B 12 Vitamin B-Komplex Vitamin C Vitamin D (Fettlösliches Vitamin) Weihrauch (Boswellia serrata) Zink</p>	<p>Algen Aminosäure (außer 5-HTP) Betacarotin, B (1-9), Biotin, Cholin Calcium Concentrace® Tropfen Deca-Flora (Prä- und Probiotika) Kollagen Liposomale Produkte Magnesium Mariendistel Prosta Premium R-Alpha-Liponsäure (Fett- und Wasserl.) Salvestrol® Vitamin C</p>	<p>5-HTP Astamax (Astaxanthin) Beta-Glucan Bio-Ashwagandha Calcium Cordyceps Curcumin Enzyme (Bromelain, S.O.D.) ETAS® Fettsäuren (Krillöl, Fischöl) Gelée Royale Ginseng Haut, Haar und Nagel Formel Jeden Tag Multi VitaPur Multi Kollagen Lecithin Magnesium Mariendistel Mineralstoffe (Chrom, Selen, MSM und Kombinationen) OPC Traubenkernextrakt Propolis Vitamin A, E, K (Fettlösliche Vitamine) Vitamin C Weihrauch (Boswellia serrata)</p>	<p>5-HTP AHCC® Calcium Concentrace® Tropfen Deca-Flora (Prä- und Probiotika) ETAS® Kollagen Magnesium Vitamin C</p>

* Eine halbe Stunde vor dem Essen auf nüchternen Magen, ** 2 Stunden nach dem Essen

© 2020 Greenleaves Vitamins. Haftungsausschluss: Der Inhalt dieser Broschüre ist nicht als Empfehlung zur Verhinderung, Linderung oder Heilung von Erkrankungen zu verstehen. Die Diagnose und Behandlung sollte von Medizinern gestellt bzw. vorgenommen werden. Diese Broschüre wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Weder Greenleaves Vitamins noch die Verfasser haften für eventuelle, sich aus möglichen Fehlern, Unvollständigkeiten oder durch die Befolgung der in dieser Broschüre beschriebenen Empfehlungen ergebende Schäden.