

# Nahrungsergänzungsmittel – Die richtige Einnahme



© Maxx-Studio – Shutterstock.com

## Nahrungsergänzungsmittel richtig einnehmen

Wir erhalten sehr oft Anfragen von LeserInnen, die gerne zwei, drei oder mehr unterschiedliche Nahrungsergänzungsmittel einnehmen möchten, aber unsicher sind, wie sie diese am besten kombinieren können. Mit diesem Artikel erhalten Sie nun die benötigten Informationen, so dass Sie ab sofort Ihr Einnahmeprotokoll eigenständig erstellen können.

Bevor man sich jedoch überlegt, wie man ein Nahrungsergänzungsmittel richtig einnehmen sollte, geht es darum, überhaupt erst ein passendes Nahrungsergänzungsmittel zu finden. Orientieren Sie sich dabei immer und ausschliesslich an Ihrem persönlichen Bedarf.

Wenn Ihnen also jemand erzählt, ihm gehe es soo gut, seit er dieses oder jenes Präparat einnimmt, bedeutet das nicht, dass auch Sie diese Erfahrung machen würden. Es zählen daher selten die Empfehlungen anderer. Wählen Sie stattdessen – gerne gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker – das für Sie passende Mittel entsprechend Ihres Bedarfs, Ihres Befindens und Ihrer Ziele aus.

## Empfehlungen kritisch sehen

Auch in Zusammenarbeit mit einem Therapeuten raten wir zur Skepsis, wenn dieser Ihnen – womöglich noch ohne Ihre persönliche Situation zu berücksichtigen – bestimmte Nahrungsergänzungen empfiehlt, nur weil er diese oder jene Marke vertreibt. Fragen Sie daher immer nach, WARUM Sie dies oder jenes einnehmen sollten.

Erklärungen wie "Sie werden viel mehr Energie haben", zählen dabei nicht. Das wäre eventuell eine sinnvolle Erklärung für den Tipp, täglich 25 Minuten lang Yoga zu praktizieren, aber nicht für die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels. Stattdessen sollten konkret

die Zutaten und ihre Wirkungen im Körper erklärt werden können.

Und wenn Ihnen merkwürdig klingende Zusatzstoffe auf der Zutatenliste auffallen, fragen Sie in jedem Falle nach deren Sinn und Zweck. Handelt es sich um Stoffe, die Sie gerne vermeiden würden – das könnten z. B. [Süsstoffe](#) oder [Titandioxid](#) sein – bitten Sie um ein alternatives Präparat ohne diese Zusätze. Denn sie sind nicht nur überflüssig, sondern bergen auch ein gewisses Schadpotential. Kapseln enthalten übrigens oft weniger Zusätze als Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform.

## Die richtige Dosierung

Wie die Wahl, so hängt auch die Dosierung Ihres Nahrungsergänzungsmittels meist von Ihnen und Ihrem Bedarf ab. Denn es nützt nichts, ein Acerola-Tab zu lutschen, das nur 60 mg Vitamin C enthält, wenn Sie zu therapeutischen Zwecken 500 mg Vitamin C einnehmen müssen, wozu Sie besser zu einem hochdosierten Acerolapulver greifen sollten.

Manche Menschen glauben fälschlicherweise auch, sie müssten nur ein paar Spirulina-Presslinge einnehmen – und schon sei der Eisenbedarf gedeckt. Will man mit natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln einen Eisenmangel beheben, müssen es jedoch deutlich [höher dosierte Präparate](#) sein.

## Unterdosierung vermeiden – Vitalstoffgehalt pro Tagesdosis überprüfen

Es ist also sehr wichtig, Nahrungsergänzungen so zu dosieren, dass sie auch den anvisierten Zweck erfüllen. Achten Sie daher immer darauf, wie viel vom erwünschten Wirkstoff bzw. Vitalstoff im jeweiligen Produkt überhaupt enthalten ist. Beliebte ist bei manchen Herstellern allerdings, den Wirkstoffgehalt pro 100 Gramm oder bei Flüssigkeiten pro Liter anzugeben.

Was aber nützt es Ihnen, wenn in einem flüssigen Mineralstoffpräparat pro Liter 450 mg Calcium und 350 mg Magnesium enthalten sind? Auf den ersten Blick mögen derartige Werte zwar hoch erscheinen, doch können sie bei einer Tagesdosis von maximal 30 ml des Präparates ihren Mineralstoffhaushalt kaum beeindrucken. Denn darin verstecken sich dann nur noch 15 mg Calcium und 12 mg Magnesium – völlig irrelevante Mengen, wenn man sich den Tagesbedarf von 1000 mg Calcium und 350 mg Magnesium vor Augen führt.

Sie müssten von diesem Produkt also täglich etwa ½ Liter trinken, um eine einigermassen passable Calcium- und Magnesiumdosis zu sich nehmen zu können. Das aber ist auch wieder nicht möglich, da es pro Liter 35 Euro kostet.

Enorm wichtig ist es daher, dass Sie nach der Wirkstoff- bzw. Vitalstoffmenge pro Tagesdosis Ausschau halten. Erst wenn diese Werte relevante Mengen versprechen, macht das Produkt Sinn und erst dann kann es auch Wirkung zeigen.

## Überdosierung vermeiden – Empfohlene Dosierungen bei

## Hochdosispräparaten nicht überschreiten

Andere Produkte wiederum sind extrem hoch dosiert, so dass man bereits mit einer Kapsel sehr gut versorgt ist. Manche Menschen nehmen jedoch gemäss dem Motto "viel hilft viel" lieber gleich das Doppelte oder Dreifache der empfohlenen Dosis ein. Das aber ist in diesem Fall nicht ratsam. Überdosen können langfristig zu ernsthaften Nebenwirkungen führen und sollten daher vermieden werden.

Kontrollieren Sie also vor dem Kauf einer Nahrungsergänzung immer den Wirkstoff- bzw. Vitalstoffgehalt pro Tagesdosis und wie viel Prozent vom Tagesbedarf des jeweiligen Vitalstoffs mit einer Tagesdosis des Präparates gedeckt werden können.

## Eine hohe Dosis oder lieber mehrere kleine Dosen?

Wichtig ist im Zusammenhang mit der Dosierung ausserdem, ob man die Tagesdosis auf einmal einnehmen sollte oder ob es vielleicht nicht sehr viel besser wäre, die Tagesdosis auf mehrere Einzeldosen aufzuteilen. Denn oft sind die Resorptionskapazitäten des Körpers beschränkt, z. B. bei Magnesium oder Vitamin C. Nimmt man seine Nahrungsergänzung daher in zwei bis drei oder mehr Einzeldosen ein, dann kann der Körper insgesamt viel mehr davon aufnehmen, als dies nur bei einer einzigen hohen Dosis der Fall gewesen wäre.

- Am Beispiel Magnesium: Besser zweimal täglich jeweils 150 mg einnehmen als einmal 300 mg.
- Am Beispiel Vitamin C: Besser dreimal täglich jeweils 350 mg einnehmen oder alle drei Stunden 200 mg als einmal 1.000 mg.

## Medikamente: Worauf zu achten ist

Natürlich kommt es bei der richtigen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln auch darauf an, ob man Medikamente nehmen muss. Die Einnahme derselbigen muss mit den Nahrungsergänzungen genau abgestimmt werden, weil sich hier manche Präparate partout nicht vertragen, z. B. wäre ein hochdosiertes Vitamin-K-Präparat nicht ideal, wenn Sie Blutverdünner in Form eines Vitamin-K-Antagonisten einnehmen (z. B. Phenprocoumon oder Warfarin).

Gleichzeitig ist bekannt, dass manche Medikamente langfristig zu Vitalstoffmängeln führen, man also – wenn man regelmässig Medikamente nimmt – gezielt jene Vitalstoffe einnehmen sollte, die vom jeweiligen Medikament aufgezehrt werden.

Metformin beispielsweise, das beliebte Diabetes-Medikament, gilt als Folsäure- und Vitamin-B12-Räuber, so dass bei Metformingabe immer auch auf die Folsäure- und Vitamin-B12-

Versorgung geachtet werden muss. Weitere Vitalstoffe, die bei Diabetes wichtig sind, haben wir hier beschrieben: [Vitamine bei Diabetes](#)

Viele weitere Medikamente, die einen Folsäuremangel nach sich ziehen können, finden Sie hier aufgeführt: [Folsäuremangel](#)

Die Antibabypille ist ein weiteres sehr häufig geschlucktes Medikament, das zu einem Vitalstoffmangel führen kann: [Vitalstoffmangel durch Antibabypille](#)

Auch geht die Einnahme des Medikaments immer vor. Wenn Sie also z. B. L-Thyroxin für die Schilddrüse am Morgen auf nüchternen Magen einnehmen müssen, dann können Sie natürlich nicht zeitgleich Ihren Shake aus Bentonit und Flohsamenschalenpulver zur Darmsanierung nehmen.

In diesem Fall sucht man für den Shake einen anderen Zeitpunkt (z. B. 2 Stunden nach dem Frühstück) – oder aber man bespricht mit dem Arzt einen anderen Zeitpunkt für das Schilddrüsenmedikament, das man (was kaum bekannt ist) genausogut am Abend nehmen kann. Wichtig ist hier nur, dass es unbedingt auf leeren Magen genommen wird und man beim gewählten Einnahmezeitpunkt bleiben sollte. Das Mittel sollte also nicht mal morgens, mal abends, sondern immer morgens oder immer abends genommen werden.

## Morgens, mittags oder abends?

Auch die Tageszeit ist natürlich interessant, zu der man ein Nahrungsergänzungsmittel am besten nehmen sollte. Schliesslich könnte es sein, dass die Nahrungsergänzung abends zu Schlafstörungen führen würde, weil sie fit macht (z. B. Rhodiola rosea oder auch ein hochdosierter Vitamin-B-Komplex) oder aber dass sie sehr gut abends genommen werden kann, weil sie vielleicht sogar ein wenig beruhigend und entspannend wirkt (z. B. Magnesium, Vitamin C, L-Tryptophan etc.).

Grundsätzlich ist es jedoch besser, Nahrungsergänzungsmittel tagsüber zu nehmen, da dann auch der Stoffwechsel auf Hochtouren läuft, um sie ordnungsgemäss zu verarbeiten und zu verwerten. Es ist also nicht ideal, am Abend vor dem Zubettgehen noch schnell – weil man tagsüber nicht dazu kam – zehn verschiedene Präparate einzuwerfen. Zum Abendessen um 18 oder 19 Uhr aber ist es natürlich in Ordnung, die abendliche Dosis zu nehmen.

## Wie kombiniert man mehrere Nahrungsergänzungsmittel?

Nicht selten hat man sich nicht nur eines, sondern mehrere Nahrungsergänzungsmittel ausgesucht, befürchtet aber, dass es nun Wechselwirkungen geben könnte, wenn man sie gemeinsam einnimmt. Oft liest oder hört man, dass das eine Mittel ein anderes blockieren könnte, man also besser einen zeitlichen Abstand dazwischen einhalten sollte, z. B. bei der Einnahme von Magnesium und Calcium oder bei der Einnahme von Alpha-Liponsäure und

Zink.

## **Nahrungsergänzungsmittel können meist miteinander kombiniert werden**

Der zeitliche Abstand ist in manchen Fällen zwar wirklich erforderlich, meist aber lassen sich Nahrungsergänzungen sehr gut miteinander kombinieren. Denn bedenken Sie: Auch in Ihren Mahlzeiten sind viele verschiedene Vitalstoffe miteinander kombiniert.

Es ist also völlig natürlich, ein buntes Gemisch der unterschiedlichsten Substanzen gleichzeitig aufzunehmen. Ja, es ist davon auszugehen, dass sich mehrere Substanzen, die zeitgleich im Körper eintreffen, gegenseitig unterstützen und sich in ihrer Wirkung fördern. Multivitaminpräparate sind daher – wenn sie in hoher Qualität vorliegen – keine schlechte Idee.

In diesen jedoch sind die einzelnen Vitamine und Mineralstoffe zumeist auch in moderaten Mengen enthalten. Die einzelnen Dosen decken vielleicht 20 bis 50 Prozent des jeweiligen Bedarfs. In dieser Dosierung kommt es kaum zu einer gegenseitigen Beeinträchtigung, was auch für Magnesium und Calcium zutrifft. Erst wenn von einem Stoff sehr viel aufgenommen wird, während vom anderen zu wenig vorhanden ist, hemmt der hochdosierte Stoff den niedrigdosierten.

## **Sonderfälle, die nicht kombiniert werden können**

Anders verhält es sich, wenn Mittel mit bestimmten Sonderwirkungen eingenommen werden, wie z. B. hochkonzentrierte Ballaststoffe, Kräuterezubereitungen (z. B. Bitterstoffe, Rhodiola rosea o. ä.) oder die Alpha-Liponsäure. Letztere wird u. a. eingenommen, um Schwermetalle zu binden. Nimmt man sie gemeinsam mit z. B. Zink ein (einem Metall), bindet sie dieses ebenfalls. Die Alpha-Liponsäure hat dann natürlich weniger Kapazitäten, um Schwermetalle zu binden und gleichzeitig profitiert man nicht mehr von der Zinkeinnahme.

Hier muss also eine zeitlich getrennte Einnahme erfolgen – und zwar nicht nur getrennt von anderen Nahrungsergänzungsmitteln, sondern auch getrennt von den Mahlzeiten (da ja auch hier metallische Spurenelemente enthalten sind), also z. B. 30 Minuten vor einer Mahlzeit.

Überlegen Sie daher immer, welche Aufgabe Ihre Nahrungsergänzung hat und welche Einnahmemodalität dazu erforderlich ist, damit das Präparat auch wirklich seiner Aufgabe gerecht werden kann.

## **Zum Essen oder auf leeren Magen?**

Praktischerweise wird der Aspekt, ob das jeweilige Mittel vor, zu oder nach den Mahlzeiten genommen werden soll, von den Herstellern bei den Einnahmeempfehlungen im Allgemeinen berücksichtigt. Achten Sie also auf das, was auf dem Produkt bzw. im Beipackzettel steht.

Im vorigen Abschnitt haben wir bereits einige Nahrungsergänzungen genannt, die besser auf leeren Magen und nicht zu den Mahlzeiten eingenommen werden sollten. Dazu gehören

- die konzentrierten Ballaststoffe (Flohsamenschalenpulver, Konjakpulver etc.),
- die Mineralerden (Bentonit und Zeolith),
- Bitterstoffe und
- Sonderfälle, wie die Alpha-Liponsäure.

Hier ist ein Abstand von 30 bis 60 Minuten vor einer Mahlzeit einzuhalten. Bei den Bitterstoffen sollten es nicht mehr als 15 Minuten vor einer Mahlzeit sein.

Die meisten Nahrungsergänzungen können jedoch mit einer Mahlzeit eingenommen werden – weil einerseits die Resorption dadurch verbessert werden kann und andererseits mögliche Nebenwirkungen gemildert werden können.

Dann gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die am besten mit etwas Fett (z. B. Curcumin oder die fettlöslichen Vitamine), andere mit etwas Fruchtsäure (manche Mineralstoffe) und wieder andere mit Kohlenhydrate (z. B. L-Tryptophan) eingenommen werden sollten, um bestmöglich resorbiert werden zu können.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie beispielsweise Curcumin mit einem Löffel Öl oder einer Extraportion Sahne nehmen müssten. Es genügen im Allgemeinen minimale Fettmengen, wie sie etwa in einem Salat (mit ölhaltigem Dressing), ein paar Nüssen oder einem Gemüsegericht, das mit etwas Öl zubereitet wurde, enthalten sind,

Genauso gibt es bekanntlich Getränke oder Lebensmittel, die die Resorption von Vitalstoffen behindern können, z. B. Kaffee, Tee oder Milch. Man sollte daher seine Nahrungsergänzungen nicht mit einem Schluck Kaffee hinunterspülen, womit wir schon beim nächsten Thema wären, nämlich wie sich manche Lebensmittel auf die Resorption oder Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln auswirken können:

## **Einfluss von Lebensmitteln auf Nahrungsergänzungsmittel**

Manche Nahrungsmittel beeinflussen die Aufnahme oder Wirkung von Vitaminen und Mineralstoffen. Manche Nahrungsmittel fördern die Resorption, andere hemmen sie. Diese Einflüsse beschränken sich natürlich nicht nur auf Vitamine und Mineralstoffe aus Nahrungsergänzungsmitteln, sondern beziehen sich generell auf den Vitalstoffhaushalt:

### **Einfluss von Zucker**

- Zucker behindert die Resorption von Chrom – Chrom aber wird gleichzeitig für den

Zuckerstoffwechsel benötigt. Fehlt Chrom wirkt Zucker schädlicher, als er es ohnehin schon ist.

- Zucker und Salz erhöhen die Ausscheidung von Calcium über die Nieren, erhöhen also den Calciumbedarf bzw. fördern einen Calciummangel.

## **Einfluss von Kaffee bzw. Koffein, Tee und Milch**

- Kaffee, Tee (nicht nur Schwarz- und Grüntee, sondern auch Kräutertees) und Milch hemmen die Resorption von Eisen, sind also bei Eisenmangel ungünstig.
- Kaffee und Schwarztee deaktivieren Vitamin B1 im Darm.
- Koffein erhöht den Kalium-, Magnesium- und Calciumbedarf und verstärkt entsprechende Mängel, weil in Gegenwart von Koffein mehr Mineralstoffe über die Nieren ausgeschieden werden.

## **Einfluss von Fetten**

- Fettreiche Speisen behindern die Calcium- und Magnesiumresorption.
- Fett verbessert die Resorption der fettlöslichen Vitamine. Dazu sind geringe Fettmengen ausreichend.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren erhöhen den Vitamin-E-Bedarf.

## **Einfluss von Proteinen**

- Proteinreiche Speisen erhöhen die Calciumausscheidung über die Nieren.

## **Einfluss von Phosphaten**

- Phosphor aus Wurst, Schmelzkäse und Softdrinks hemmt die Resorption von Calcium und Magnesium aus dem Darm.
- Phosphor behindert Vitamin-D-Aktivierung.

## **Einfluss von Ballaststoffen**

- Ballaststoffe verschlechtern generell die Resorption von Mineralstoffen aus dem Darm. Dies gilt aber nicht etwa für eine Scheibe ballaststoffreiches Vollkornbrot, für eine Portion Haferflocken und auch nicht für Vollkornreis oder Vollkornpasta, sondern für isolierte Ballaststoffe, die als Nahrungsergänzung eingenommen werden, z. B. in Form eines Flohsamenschalenshakes, Haferkleie oder Pektin.

Diese konzentrierten Ballaststoffe sollten – wie bereits oben erklärt – immer im Abstand zu den Speisen oder zu Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Idealerweise 30 bis 60 Minuten VOR einer Mahlzeit und mit sehr viel Flüssigkeit (pro ½ TL Flohsamenschalenpulver sollte ein Glas (200 ml) Wasser getrunken werden).

## In einer gesunden Ernährung werden hemmende Lebensmittel automatisch gemieden

Die meisten für die Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ungünstigen Lebensmittel oder Nahrungsbestandteile sind gleichzeitig auch eher nicht so empfehlenswerte Nahrungsmittel, die am besten sowieso gemieden werden sollten, wie Zucker, Milchprodukte, Kaffee und Schwarztee, so dass Menschen, die sich gesund ernähren, meist nicht nur mehr Vitalstoffe aufnehmen, sondern auch weniger Hemmstoffe aufnehmen, was ihren Vitalstoffbedarf sogar senkt.

Die Auswirkungen von Phytinsäure, Oxalsäure und anderen natürlichen Stoffen, die sich in naturbelassenen Lebensmitteln befinden, beeinflussen den Mineralstoffhaushalt hingegen nicht in nennenswertem Umfang – wenn die entsprechenden Lebensmittel sorgfältig zubereitet, nicht im Übermass, sondern im Rahmen einer gesunden Ernährung verzehrt werden und wenn eine [gesunde Darmflora](#) zugegen ist. Details dazu finden Sie hier: [Phytinsäure](#) (im Rahmen des Artikels "Eisenbedarf decken").

## Nahrungsergänzungsmittel richtig einnehmen – Ein praktisches Beispiel

Viele Details rund um die richtige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kennen Sie nun. Nachfolgend ein praktisches Beispiel. Angenommen Sie wollten die folgenden Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, wie gehen Sie dann vor?

- Flohsamenschalenpulver und Zeolith zur Darmreinigung als Shake
- Probiotikakapseln (Combi Flora Symbio)
- Magnesiumcitrat
- Curcumin (Curcuperin)
- Acerolakirschpulver zwecks Vitamin C
- Chlorellatabs
- Omega-3-Fettsäuren (Opti-3-Kapseln)

Schauen Sie sich zunächst die Einnahmeempfehlung des Herstellers auf Ihren Präparaten an und schreiben sich diese in einer Tabelle auf. Gleichzeitig entscheiden Sie sich, wie oft Sie das jeweilige Mittel einnehmen möchten, da man hier meist je nach Bedarf wählen kann. Schreiben Sie die Dosis, die Sie benötigen bzw. für die Sie sich entschieden haben, ebenfalls in Ihre Tabelle. Meist startet man mit der einmaligen Einnahme und steigert dann bei Bedarf:



Nahrungsergänzungsmittel	Wie oft pro Tag	Einnahmeempfehlung
Flohsamenschalenpulver und Zeolith als Shake	1 bis 2 Shakes  Ich nehme 1 Shake morgens	Immer auf leeren Magen, idealerweise 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück. Alternativ: 30 bis 60 Minuten vor einer anderen Mahlzeit oder 2 Stunden nach einer leichten Mahlzeit
Probiotikakapseln	1 bis 2 x 1 Kapsel  Ich nehme 1 x 1 Kapsel	Kurz vor oder zu einer Mahlzeit
Magnesiumcitrat	3 x 2 Kapseln (gesamt ca. 375 mg Magnesium)  Ich nehme 3 x 1 Kapsel, weil mir ca. 190 mg Magnesium zusätzlich zur Ernährung ausreichen.	Immer zu den Mahlzeiten
Curcumin	3 x 1 Kapsel  Ich nehme erst einmal 1 Kapsel und teste die Verträglichkeit	Immer zu den Mahlzeiten
Acerola (1 g = 134 mg Vitamin C)	3 x 2 g  Ich nehme 3 x 1 g, weil mir 400 mg Vitamin C zusätzlich zur Ernährung ausreichen	In den grünen Smoothie oder in ein wenig Saft rühren und zu den Mahlzeiten nehmen
Chlorella	2 x 5 Tabs  Nehme ich wie empfohlen	Zu Saft, Smoothie oder den Mahlzeiten

Omega-3-Fettsäuren	2 x 1 Kapsel Nehme ich wie empfohlen	Immer zu den Mahlzeiten
--------------------	---	-------------------------

Sie sehen schon, wie einfach sich die Einnahme gestaltet, weil Sie fast jede Nahrungsergänzung zum Essen einnehmen können. Erstellen Sie sich nun eine Tabelle, in der Sie Ihren Tagesablauf in Bezug auf Ihre Mahlzeiten aufschreiben. Anschliessend tragen Sie Ihre Nahrungsergänzungsmittel ein. Das sieht dann so aus:

## Ihr individuelles Einnahmeprotokoll

Uhrzeit		Nahrungsergänzungsmittel
7.30 Uhr		Shake und anschliessend 1 Glas Wasser
8 Uhr	Frühstück	1 Kapsel Magnesium 1 Kapsel Curcumin 1 Kapsel Omega 3
10 Uhr	Zwischenmahlzeit (Smoothie)	1 g Acerolapulver
12.55 Uhr		1 Kapsel Probiotika
13 Uhr	Mittagessen	1 Kapsel Magnesium 1 g Acerola in etwas Saft 5 Tabs Chlorella 1 Kapsel Omega 3
18 Uhr	Abendessen	1 Kapsel Magnesium 1 g Acerola in etwas Saft 5 Tabs Chlorella

Natürlich liegt bei jedem Menschen eine andere Situation vor, so dass jeder letztendlich eine ganz individuelle und für ihn persönlich passende Tabelle vorliegen haben wird. Wer z. B. das Intermittierende Fasten praktiziert, teilt seine Nahrungsergänzungen, die zum Essen

eingegenommen werden müssen, auf zwei Mahlzeiten auf.

Wer morgens auf leeren Magen Medikamente nehmen muss, nimmt den Shake z. B. eine halbe Stunde vor dem Abendessen oder zwei Stunden danach zu sich.

Weiter oben haben wir darauf hingewiesen, dass es im Hinblick auf die richtige Einnahme auch darauf ankommt, in welcher Form z. B. Mineralstoffe vorliegen. In Sachen Calcium finden Sie hier die passenden Informationen: [Calcium richtig einnehmen](#), zum Magnesium werden Sie hier fündig: [Magnesium richtig einnehmen](#)