

		Einnahmehinweise		Eisen	Calcium	Kupfer	Magnesium	Selen	Zink	A	B	C	D	E	K
wasserlöslich	Spurenelement	gemein parallel mit Vitamin C	Eisen								nur mit B9 und B12				
	Mengenelement	gemein in Verbindung mit Vitamin D, da es die Aufnahme fördert	Calcium												
	Spurenelement	fördert die Aufnahme von Eisen	Kupfer								nicht mit B6				
wasserlöslich	Mengenelement	Magnesium wirkt ausgleichend und entspannend. Für die beste Wirkung sollte es abends eingenommen werden. Magnesium bindet Flüssigkeit und kann daher auch für weichen oder häufigeren Stuhl sorgen. Achtet allerdings auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, denn ansonsten kann auch Verstopfung entstehen. Taste dich mit der Menge einmal heran und halte dich an die Herstellerangaben, bei einem Übermaß ersetzt Durchfall.	Magnesium												
	Spurenelement		Selen												
wasserlöslich	Spurenelement		Zink								nicht mit Folsäure				
fettlöslich	Vitamin	Vitamin A, E und K sollte man nach Möglichkeit abends einnehmen, wer die Aufnahme fettlöslicher Stoffe noch weiter fördern möchte, kann gleichzeitig noch einen Löffel hochwertiges Öl z.B. Leinöl, einnehmen	A												
wasserlöslich	Vitamin	da eine energiegelendere Wirkung nachtags wirkt, sollten sie am besten direkt morgens zum Start in den Tag genommen werden; Unempfindliche können es direkt auf nüchternen Magen nehmen, empfindlichere Leute sollen die Einnahme besser mit einer kleinen, möglichst fettsamen Mahlzeit kombinieren	B-Komplex	nur mit B9 und B12		außer B6			außer Folsäure						
wasserlöslich	Vitamin	da eine energiegelendere Wirkung nachtags wirkt, sollten sie am besten direkt morgens zum Start in den Tag genommen werden; Unempfindliche können es direkt auf nüchternen Magen nehmen, empfindlichere Leute sollen die Einnahme besser mit einer kleinen, möglichst fettsamen Mahlzeit kombinieren	C												
fettlöslich	Vitamin	Vitamin D sollte abends genommen werden, da es die Erzeugung des Schlafhormons Melatonin behindert, sodass es eventuell zu Einschlafproblemen kommen könnte	D												
fettlöslich	Vitamin	Vitamin A, E und K sollte man nach Möglichkeit abends einnehmen	E												
fettlöslich	Vitamin	Vitamin A, E und K sollte man nach Möglichkeit abends einnehmen	K												

Die Angaben sind ohne Gewähr und entsprechen nicht der Vollständigkeit. Es kann keine Haftung übernommen werden.

Legende:	
	Kombination ist miteinander empfohlen bzw. es bestehen keine Wechselwirkungen
	Kombination ist nicht empfohlen bzw. es bestehen Wechselwirkungen
	keine Angaben vorhanden
	Hinweise auf Ausnahmen