

Einnahmeempfehlungen

Diese Liste stellt nur Empfehlungen dar. Diese sollen helfen die Bioverfügbarkeit oder Verträglichkeit der einzelnen Mikronährstoffe zu optimieren.

1 Kombinierte Präparate		Code
Burgerstein Anti-Ox (BAG)		2
Burgerstein Anti-Ox/De-Tox		2
Burgerstein B-Komplex (BAG)		1
Burgerstein ChondroVital		2
Burgerstein EyeVital		2
Burgerstein Geriatrikum		2
Burgerstein hair & nails		2
Burgerstein Immunvital		2
Burgerstein Multivitamin (BAG)		2
Burgerstein Multivitamin-Mineral ABC 25		2
Burgerstein Multivitamin-Mineral B75		2
Burgerstein Multivitamin-Mineral CELA		2
Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit		2
Burgerstein skin		2
Burgerstein Sport		2
Burgerstein sun		2
Burgerstein TopVital		2
Burgerstein Vitamin B-Komplex B50		1
2 Vitamine		Code
Burgerstein Beta-Carotin 6 mg		2
Burgerstein Beta-Carotin 15 mg		2
Burgerstein C-Berry		3
Burgerstein Vitamin A		2
Burgerstein Vitamin A/D		2
Burgerstein Vitamin B6 100 mg	morgens !	1
Burgerstein Vitamin C 1000		3
Burgerstein Vitamin C-Komplex		1
Burgerstein Vitamin C retard		3
Burgerstein Vitamin D3 Kps		2
Burgerstein Vitamin D3 liquid		2
Burgerstein Vitamin E 100 I.E.		2
Burgerstein Vitamin E 400 I.E.		2
Burgerstein Vitamin K2		2
3 Mineralstoffe/Spurenelemente		Code
Burgerstein Basenmischung	nur nüchtern !	1
Burgerstein Calcium D3-Toffees		3
Burgerstein Chromvital		3
Burgerstein Dolomit		2
Burgerstein Dolomit plus		2
Burgerstein Eisen plus		1
Burgerstein Kalziumvital		2
Burgerstein Magnesiumorotat		2
Burgerstein Magnesiumvital		2

Burgerstein Multimineral		2
Burgerstein OsteoVital forte		2
Burgerstein Probase Pulver	nur nüchtern !	1
Burgerstein Probase-Tabletten		3
Burgerstein Selenvital		3
Burgerstein Zink-C		3
Burgerstein Zinkglukonat 30 mg		1
Burgerstein Zinkvital 15 mg		1
4 Fettsäuren		Code
Burgerstein EPA-Kapseln 500 mg		2
Burgerstein EPO-Nachtkerzenöl		2
Burgerstein Omega-3 DHA		2
Burgerstein Omega-3 EPA		2
Burgerstein Omega-3 liquid		2
5 Aminosäuren		Code
Burgerstein Aminovital		1
Burgerstein Creatin		2
Burgerstein L-Arginin		1
Burgerstein L-Arginin L-Ornithin		1
Burgerstein L-Carnitin		2
Burgerstein L-Cystein		1
Burgerstein L-Glutamin		1
Burgerstein L-Lysin		1
Burgerstein L-Methionin		1
Burgerstein Protein plus		3
Burgerstein Taurin		1
Burgerstein Vegi-Protein		3
6 Diverse Nährstoffe		Code
Burgerstein Brain PS		2
Burgerstein Coenzym Q10 Kps, Lutschtabl.		2
Burgerstein Coenzym Q10 liquid		2
Burgerstein Lecithin-Granulat		2
Burgerstein Lezithin-Kapseln		2
Burgerstein Primärhefe		1
Burgerstein Spirulina		1
7 Probiotika		Code
BIOTICS-D	nüchtern	1
BIOTICS-FEM		3
BIOTICS-G	nüchtern, morgens	1
BIOTICS-O	abends nach dem Zähneputzen	1

Generell: bei Unverträglichkeiten sollten die jeweiligen Präparate immer **zum Essen** eingenommen werden!

Code	Farbe	Einnahmeempfehlung (optimaler Zeitpunkt der Einnahme)	
1		Nüchtern <i>oder</i> zwischen den Mahlzeiten	mindestens ½ Stunde vor oder 2 Std nach dem Essen (Wasserlösliche Vitamine, Zink- und Eisen-Monopräparate, Aminosäuren, Probase Pulver) BIOTICS-G: Beutel in 1 dl körperwarmer Flüssigkeit einrühren, 1-3 Min warten vor Einnahme.
2		Zum Essen	während oder kurz nach dem Essen (Multivitamin-Mineralstoff-Kombis, fettlösliche Vitamine und Nährstoffe, Kalzium- und Magnesium-Monopräparate)
3		Nach Bedarf / unabhängig	Einnahme nicht abhängig von den Mahlzeiten