

# 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 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 B6 100 mg <b>morgens !</b>	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 Calcium D3-Toffees	3
Burgerstein Chromvital	3
Burgerstein Dolomit	2
Burgerstein Dolomit plus	2
Burgerstein Eisen plus	1
Burgerstein Magnesiumorotat	2
Burgerstein Magnesiumvital	2

Burgerstein Multimineral	2
Burgerstein OsteoVital forte	2
Burgerstein Probase Pulver <b>nur nüchtern !</b>	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 Taurin	1
6 Diverse Nährstoffe	Code
Burgerstein Brain PS	2
Burgerstein Coenzym Q10 Kps, Lutschtabl.	2
Burgerstein Coenzym Q10 liquid	2
Burgerstein Lecithin-Granulat	2
Burgerstein Spirulina	1
7 Probiotika	Code
BIOTICS-A	3
BIOTICS-D <b>nüchtern</b>	1
BIOTICS-FEM	3
BIOTICS-G <b>nüchtern, morgens</b>	1
BIOTICS-O <b>abends nach dem Zähneputzen</b>	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) <b>BIOTICS-G:</b> 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