

---

Subject: Supplements: auf vollen Magen oder nüchternen Magen einnehmen?

Posted by [atropos](#) on Wed, 31 May 2006 19:52:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie sollte man Supplements wie z.B. Vitamine, Mineralien, Ginseng, L-Arginin etc einnehmen? Am besten morgens oder abends? und sollte man es auf vollen oder leeren Magen einnehmen? Hab manchmal gelesen dass der Magen voll sein sollte damit es besser aufgenommen werden kann, wobei das eigentlich keinen Sinn für mich ergibt.

---