

---

Subject: Wie und wann Vitamin D Tropfen einnehmen?

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 13 Sep 2022 06:20:56 GMT

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

---

Hallo,

Ich habe mir die Vitamin D + K2 Tropfen von Dr.Jacobs geholt.

Es steht lediglich dabei,dass man 1 Tropfen täglich (entspricht 50ug, sprich 1000%) nehmen soll. Ich stelle mir nun drei Fragen:

1. Wann soll ich den Tropfen am besten nehmen? Morgens auf nüchternen Magen, eher zum Essen? Oder Abends beim zu Bett gehen?
2. Wie soll ich den Tropfen nehmen. Sublingual oder einfach runterschlucken pur?
3. Passt 1 Tropfen täglich oder mehr? Ich kenn immer nur die Einheit IE bei Vitamin D und kann mit der Angabe auf der Flasche wenig anfangen.

Vielleicht hat ja jemand einen Rat zu den drei Fragen.

---