

---

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.

---

---

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

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 31 May 2006 19:54:20 GMT

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

---

ist egal ob morgens oder abends, am besten während dem essen und zwischen den verschiedenen einnahmen der supplemente pausen machen (2-3 stunden)

---

---

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

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 31 May 2006 19:55:31 GMT

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

---

auf jeden fall die B-vits auf vollen magen

---

---

Subject: Re: Supplements: auf vollen Magen oder nüchternen Magen einnehmen?@ atropos

Posted by [strike](#) on Wed, 31 May 2006 20:20:46 GMT

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

---

---

Subject: Re: Supplements: auf vollen Magen oder nüchternen Magen einnehmen?@ atropos

Posted by [strike](#) on Wed, 31 May 2006 20:43:49 GMT

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

---

Subject: Re: ....einer geht noch...  
Posted by [strike](#) on Wed, 31 May 2006 21:16:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Die besten Postings seit langem!!  
Posted by [Ralf3](#) on Wed, 31 May 2006 21:21:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: ....einer geht noch...  
Posted by [Billy-Joe](#) on Thu, 01 Jun 2006 16:21:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Wer sich besonders gesund ernährt, d. h. faser/ballaststoffreich, sollte bedenken, daß Beta-Carotin, Riboflavin (Vitamin B2), Zink, Eisen, Kupfer, Mangan vermindert aufgenommen werden.

...dabei stellt sich dann natürlich abermals die Frage, ob DAS eine gesunde Ernährung ist.

---

---

Subject: Re: Supplements: auf vollen Magen oder nüchternen Magen  
einnehmen? @ Billy-Joe  
Posted by [strike](#) on Thu, 01 Jun 2006 16:52:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---