

Uhrzeit	Präparate	Dosierung	Hinweis zur Einnahme
08:00	ASS 100	1 Tablette	Nüchtern, mit Wasser, 30 Min. vor dem Essen
08:30	RamiLich	1 Tablette	Zu oder nach dem Frühstück
08:30	Coenzym Q10	150–250 mg	Mit fetthaltigem Frühstück einnehmen
09:00	MSM + Glucosamin	5 g	In Wasser auflösen, mit Vitamin C, nicht mit Eisen kombinieren
09:00	Vitamin C (Pulver)	250 mg	Mit MSM kombinieren
10:30	Iron Complex	2 Tabletten	Auf leeren Magen, nicht mit Magnesium/MSM, mit Vitamin C
10:30	Vitamin B12	500 µg	Als Methylcobalamin (z. B. vit4ever), mit oder ohne Eisen
12:30	Vitamin D3 + K2	D3 5000 IE + K2	Mit fettreicher Mahlzeit einnehmen
12:30	Vitamin C	500 mg	Optional, z. B. im Wasser oder Saft
14:30	Antioxidant Complex	1–2 Tabletten	Nicht mit Eisen kombinieren
18:00	Omega-3 (EPA/DHA)	2 Kapseln (800 mg EPA + 380 mg DHA)	Zu einer Mahlzeit mit Fett einnehmen
18:00	Vitamin K2 (zusätzlich)	100 µg	Mit Omega-3 kombinierbar
20:00	Statin: Atorvastatin	40 g	Abends, nicht mit Eisen kombinieren
20:00	MSM + Glucosamin	5 g	Zweite Portion, mit Wasser oder Saft einnehmen
22:00	Magnesiumcitrat <small>400 mg/Tab</small>	1–2 Tabletten	Muskelentspannend, schlaffördernd
22:00	Trible Magnesium <small>375</small>	1–2 Tabletten	Muskelentspannend, schlaffördernd
22:00	Vitamin-B-Komplex	1 Tablette	Zeitversetzt zu Eisen, mit dem Abendbrot

Einnahme-Regel

Begründung

Eisen getrennt von Magnesium, Milch, MSM

Sonst schlechte Aufnahme

Magnesium abends, weit entfernt vom Eisen

Vermeidet gegenseitige Hemmung

MSM mit Vitamin C, nicht gleichzeitig mit Eisen

Für gute Schwefelaufnahme, ohne Eisenverlust

Q10 morgens mit Fett, Statin abends alleine

Optimale Bioverfügbarkeit, geringere Interaktion

Vitamin D3 + K2 immer zu fettreicher Mahlzeit

Sonst schlechte Aufnahme

L-Glutamin

Selen

50–100 µg/Tag

Antioxidativ, unterstützt Herzfunktion

Zink

10–15 mg/Tag

Gefäßschutz, Immununterstützung

Alpha-Liponsäure

200–600 mg/Tag

Antioxidativ, kann Nerven und Gefäße schützen

Curcumin (aktiviert mit Pfeffer)

500–1000 mg/Tag

Entzündungshemmend, hilfreich bei chronischer Gefäßentzündung

L-Carnitin (bei Müdigkeit) 500–1000 mg/Tag Unterstützt Fettstoffwechsel und Energie (optional)

