
Subject: Diverse NEM's; Einnahme nüchtern - wie macht ihr das?

Posted by [wuschel63](#) on Mon, 12 Aug 2013 10:21:23 GMT

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

Hallo alle,

meine Frage steht ja bereits im Titel.

Diverse NEM's/Medis wie LT, DHEA, Eisen, Vitamin B, homöopathische Mittel usw. usf. sollen bekanntlich morgens auf nüchternen Magen eingenommen werden. Ich trinke morgens gerne eine Tasse Kaffee mit Milch. Seit LT warte ich eine gute 1/2 Std. nach Einnahme auf meinen Kaffee, auf welchen ich nicht verzichten möchte, weil diese Tasse morgens zu meinem persönlichen Lebensgefühl gehört. Probleme gibts dadurch bei mir mit der Eiseneinnahme (wenn ich es denn mal wieder damit probiere) und mit der Einnahme von Globulis. Für letztere stehe ich teilweise mitten in der Nacht auf, um diese auch einigermaßen nüchtern nehmen zu können. Ich finde das schon Stress pur, weil ich dadurch teilweise gar nicht richtig schlafe und für eine geschwächte NN ist das sicher auch nicht förderlich.

.... also wie macht ihr das mit der nüchternen Einnahme?

LG Wuschel
