
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

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

Posted by [Binne](#) on Mon, 12 Aug 2013 13:26:52 GMT

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

Hi!

Ich mache es wie folgt:

Morgens, beim ersten Pipimachen schmeiße ich mir das LT ein (6 Uhr), um halb sieben den B-Komplex, um 7 Uhr ist Frühstück.

Gegen 17 Uhr nehme ich relativ viel Zink (30-50mg), da ich tagsüber so gut wie nie nüchtern bin, nehme ich einfach etwas mehr Zink als nötig ein, in der Hoffnung, dass dann etwa 15mg "ankommen".

Gegen 23 Uhr nehme ich mein Eisen.

Lg!

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

Posted by [Roxaja](#) on Sat, 24 Aug 2013 14:27:36 GMT

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

Hallo Wuschel,

Ich denke die LT ist die unflexibelste Tablette die am wenigsten Einnahmefehler verzeiht, wobei die halbe Stunde ja wohl ausreichend sein soll.

Wichtig beim Eisen ist ja das du es in großem Abstand zum Kaffee einnimmst. Meinen Eisenwert konnte ich sehr schnell wieder anheben, da hatte ich Glück ich hab die Kapsel immer irgendwann am Tag genommen und 2h vor und 2h nach der Einnahme nichts gegessen und wenn überhaupt nur Wasser getrunken.

Ein Homeopath sagte zu mir wichtig ist die Globuli, Tropfen etc. auf "nüchternen Mund" zu nehmen, und so etwa ne Stunde davor und danach nichts zu sich zu nehmen auch keine Zähne putzen, Kaugummis, rauchen etc.
