

---

Subject: Zeitpunkt für NEMs-Einnahme

Posted by [wsch](#) on Wed, 08 Mar 2006 01:24:45 GMT

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

---

hallo leute

ich nehme ein paar NEMs und wollte ich fragen wann es der beste zeitpunkt am tag ist die einzunehmen.

also ich nehme morgens biotin und abends zink-hisditin mit kiselerde (plus 10 weitere vitamine) und ich nehme das alles ca. 30 min vor dem essen, damit es gleich ins blut gelangt - zumindest denke ich, dass es so mehr wirkt: wenn man alkohol auf nüchternen magen trinkt, wirkt es doch auch mehr.

---