

---

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.

---

---

Subject: Re: Zeitpunkt für NEMs-Einnahme

Posted by [strike](#) on Wed, 08 Mar 2006 08:23:27 GMT

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

---

---

Subject: Re: Zeitpunkt für NEMs-Einnahme

Posted by [wsch](#) on Wed, 08 Mar 2006 11:41:15 GMT

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

---

ok danke

welche von denen sind Fettlösliche Vitamine?

---

---

Subject: Re: Zeitpunkt für NEMs-Einnahme

Posted by [pietrasch](#) on Wed, 08 Mar 2006 17:30:46 GMT

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

---

fettlöslich sind: Vit A,D,E,K

---