

---

Subject: Fin, Multivitamine, Zink, MSM, Biotin zu welcher Tageszeit einnehmen?  
Posted by [Desmond](#) on Mon, 19 Jul 2010 11:48:44 GMT

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

---

Morgens nehme ich ca. 30min vor dem Frühstück mein Schilddrüsen Medikament ein.(L-Tyroxin 50mg) und immer abends zwischen 17-19Uhr 1 mg Fin.  
Nun habe ich seit kurzem noch Multivitamine A-Zink, Zink chelat 30mg, Biotin 5mg und MSM 3-4mg in meinen Regimen, welches NEM sollte ich zur welcher Tageszeit unter berücksichtigung von Fin und Schilddrüsenmedi nehmen oder kann man alle Vitamine mit MSM zusammen hintereinander schlucken ohne das Wechselwirkungen entstehen?

---

---

Subject: Aw: Fin, Multivitamine, Zink, MSM, Biotin zu welcher Tageszeit einnehmen?  
Posted by [pilos](#) on Mon, 19 Jul 2010 12:38:21 GMT

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

---

Desmond schrieb am Mon, 19 July 2010 14:48Morgens nehme ich ca. 30min vor dem Frühstück mein Schilddrüsen Medikament ein.(L-Tyroxin 50mg) und immer abends zwischen 17-19Uhr 1 mg Fin.  
Nun habe ich seit kurzem noch Multivitamine A-Zink, Zink chelat 30mg, Biotin 5mg und MSM 3-4mg in meinen Regimen, welches NEM sollte ich zur welcher Tageszeit unter berücksichtigung von Fin und Schilddrüsenmedi nehmen oder kann man alle Vitamine mit MSM zusammen hintereinander schlucken ohne das Wechselwirkungen entstehen?

am besten mit einer mahlzeit zusammen

---

---

Subject: Aw: Fin, Multivitamine, Zink, MSM, Biotin zu welcher Tageszeit einnehmen?  
Posted by [Desmond](#) on Mon, 19 Jul 2010 17:03:46 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 19 July 2010 14:38

am besten mit einer mahlzeit zusammen

Alle Vitamine + MSM zusammen zu "einer" Mahlzeit oder auf den ganzen Tag verteilt getrennt einnehmen?

Bsp.  
Morgens: Multivitamine  
Nachmittags: MSM  
Abends: Zink zusammen mit Biotin

Jemand Einwände????

---

---

Subject: Aw: Fin, Multivitamine, Zink, MSM, Biotin zu welcher Tageszeit einnehmen?  
Posted by [Desmond](#) on Sun, 25 Jul 2010 22:36:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die user hier werfen sich am tag 1000000 Tabletten rein und keiner kann was dazu sagen?

---

---

Subject: Aw: Fin, Multivitamine, Zink, MSM, Biotin zu welcher Tageszeit einnehmen?  
Posted by [72er](#) on Sat, 14 Aug 2010 11:06:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht weil niemand so bescheuert ist und 4 mal am Tag was für seine Haare machen will....dazu vll. noch 2 mal am Tag Minox auf die Birne reiben.

Wirf dir das Zeug einfach rein und werd glücklich damit!

---

---

Subject: Aw: Fin, Multivitamine, Zink, MSM, Biotin zu welcher Tageszeit einnehmen?  
Posted by [Desmond](#) on Sun, 22 Aug 2010 04:29:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

72er schrieb am Sat, 14 August 2010 13:06Vielleicht weil niemand so bescheuert ist und 4 mal am Tag was für seine Haare machen will....dazu vll. noch 2 mal am Tag Minox auf die Birne reiben.

Wirf dir das Zeug einfach rein und werd glücklich damit!

Schlecht geschissen? offensichtlich ja, bzw. kannst du nächstesmal deine Meinung den Ratten in deinem Keller erzählen, hier will sie keiner lesen! Zumindest ich nicht.

---

---

Subject: Aw: Fin, Multivitamine, Zink, MSM, Biotin zu welcher Tageszeit einnehmen?  
Posted by [semtex](#) on Sun, 22 Aug 2010 08:38:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:

Schlecht geschissen? offensichtlich ja, bzw. kannst du nächstesmal deine Meinung den Ratten in deinem Keller erzählen, hier will sie keiner lesen! Zumindest ich nicht.

Ahhh! Sonntags hab Ihr wohl Ausgang und dürft sogar das Internet mal benutzen?

---

---

Subject: Aw: Fin, Multivitamine, Zink, MSM, Biotin zu welcher Tageszeit einnehmen?  
Posted by [Legende](#) on Wed, 01 Sep 2010 08:50:15 GMT

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

---

Immer um zwei Stunden versetzt nehmen!

Das hat folgenden Grund: Nimmst du zwei Tabletten gleichzeitig, werden die Inhaltsstoffe von beiden Tabletten im Dünndarm gleichzeitig aufgenommen. Doch manchmal kann es passieren, das das eine Medikament die vollständige Aufnahme vom anderen Medikament blockiert. So ist es mit Magnesium und Eisen, nimmt man eines von beiden zusammen mit z.B. Calcium hebt sich die Wirkung von Magnesium oder Eisen auf.

Einfach vorsichtshalber 2 Stunden versetzt nehmen!

quelle : yahoo

---