

---

Subject: frage: fischöl(omega3), nachtkerzenöl und rizinusöl

Posted by [alilee](#) on Mon, 01 Feb 2016 20:14:14 GMT

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

---

hallo,

ich benutze bzw trinke abends vor dem schlafen gehen etwa 15-20 ml jeweils von Fischöl, nachtkerzenöl, und Rizinusöl. ich warte immer ca 20 min bis ich den nächsten trinke. nun würde ich gerne wissen ob ich die drei öle mischen kann und so es trinken, ohne das sich die öle mit ihren inhaltsstoffen gegenseitig stören , da mein ablauf doch sehr anstrengend ist, und ich mir die arbeit erleichtern möchte.

ich würde mich auf eure antworten bzw hilfe freuen.

---

---

Subject: Aw: frage: fischöl(omega3), nachtkerzenöl und rizinusöl

Posted by [pilos](#) on Mon, 01 Feb 2016 20:28:04 GMT

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

---

alilee schrieb am Mon, 01 February 2016 22:14hallo,

ich benutze bzw trinke abends vor dem schlafen gehen etwa 15-20 ml jeweils von Fischöl, nachtkerzenöl, und Rizinusöl. ich warte immer ca 20 min bis ich den nächsten trinke. nun würde ich gerne wissen ob ich die drei öle mischen kann und so es trinken, ohne das sich die öle mit ihren inhaltsstoffen gegenseitig stören , da mein ablauf doch sehr anstrengend ist, und ich mir die arbeit erleichtern möchte.

ich würde mich auf eure antworten bzw hilfe freuen.

je 15-20 ml ist schon heftig

man kann es auch übertreiben

---

---

Subject: Aw: frage: fischöl(omega3), nachtkerzenöl und rizinusöl

Posted by [SirRagusa](#) on Mon, 01 Feb 2016 21:51:41 GMT

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

---

wozu trinkst du die 3 öle?!

---