

---

Subject: Vitamin C - wann einnehmen?

Posted by [Paint](#) on Thu, 24 Aug 2006 19:43:33 GMT

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

---

Hallo miteinander,

wann sollte man eigentlich Vitamin C Depot Kapseln am besten zu sich nehmen? Ist es wirksamer sie VOR dem zu Bett gehen einzunehmen oder doch am frühen morgen? Die Kapseln, die ich habe, verteilen sich im 6-8 Stunden Takt im Körper. Dann ist es doch eigentlich besser sie VOR dem schlafen gehen zu nehmen - wenn der Körper ruht, oder?

Würde mich über Antworten freuen!

danke

---