

---

Subject: Einnahme von Zink, Vitamin-B-Komplex usw. - wann nehme ich was?

Posted by [haki68](#) on Fri, 04 May 2007 05:48:58 GMT

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

---

Hallo miteinander,

es ist schon erstaunlich, was mittlerweile an Tabletten usw. bei mir anfällt. Gegen den Haarausfall, für das Haarwachstum und für starke Nerven nehme ich mittlerweile: Vitamin-B-Komplex, Zink, Magnesium, Johanniskraut (Dragees), Kieselerde (Kps.) und demnächst wahrscheinlich auch noch Natriumselenit (wenn das Blutergebnis da ist). Zusätzlich muss ich noch mein Asthmamedikament und Schilddrüsenhormon nehmen. Ich komme mir nun langsam vor wie eine alte Frau und brauche auch schon eine Dosierdose damit ich nicht durcheinander komme bei dem was ich schon genommen habe oder nicht. Meine Frage nun an euch: Wann nehme ich das Zink, Vitamin-B und das Selenit nun am besten ein? Hat da jemand Erfahrung zu welcher Tageszeit was am besten ist und was nicht zusammen genommen werden darf? Für Hilfe wäre ich dankbar!

Liebe Grüße

Heike

---