

---

Subject: An alle die die Pille nehmen

Posted by [thana](#) on Wed, 15 Dec 2010 14:45:48 GMT

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

---

Hallo,

ich weiß nicht ob das hier schon thematisiert wurde aber B6 ist ein Muss für alle, die die Pille nehmen.

[http://www.bleibfit.at/vitamin\\_b6\\_pyridoxin.phtml](http://www.bleibfit.at/vitamin_b6_pyridoxin.phtml)

Hatte mir eben die Excelliste angeschaut und gesehen, dass es ein paar Mädels gibt die kein B6 zusätzlich nehmen. Ich weiß auch erst seit kurzem davon und nehme es. Mir hilft es auf jedenfall. Wenn ihr noch zusätzlich Eisen nehmen müsst, dann nimmt das B6 zusammen mit dem Eisen. Dies erhöht die Eisenaufnahme besser als Vitamin C.

Viele Grüße

---