
Subject: eiseneinnahme, hey auf was muss ich denn da noch alles achten
Posted by [maurizio](#) on Mon, 16 May 2011 14:35:25 GMT

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

okay, jetzt bin ich also unter die nem's schlucker gegangen.
so und jetzt muss ich mich also noch im täglichen leben mit so
dingen wie: wann zum teufel kann ich eigentlich dieses blöde eisen
nehmen auseinander setzen.

1. ganz in der Früh (aber auf nüchternen magen, kein kaffee, kein essen... 2 stunden lang
nüchtern bleiben)

HEY! ohne meinen kaffee finde ich nicht mal die eisendinger, also das geht gar nicht.

2. kaffee, tee, milch und etl.lebensmittel....setzen die aufnahme herab

HEY! ich trinke den ganzen tag kaffee, oder knabber an diesem oder jenem. da muss ich mich
ganz schön zurücknehmen.

Dann dachte ich, hä, dann nehme ich es einfach abends vor dem zubett gehen...ABER.... da ich
magnesium und kalzium nehmen muss,
und diese auch nicht zusammengenommen werden dürfen, soll ich das
kalzium morgens und das magnesium abends einnehmen, tja aber
das eisen darf ich ja auch nicht mit kalzium oder magnesium zusammen nehmen.....!!!

also bleibt mir nur eines: ich muss mir 2 stunden aussuchen am
tag, wo ich nur wasser trinke und sonst nichts esse...menno.

wie macht ihr das? was denkt ihr, wenn ich das magnesium um 20:00 uhr nehme und um 22.00
uhr das eisen, wäre das okay???

nici
