
Subject: Bierhefe-Zink/Eisen

Posted by [Jadaa](#) on Sun, 28 May 2006 12:40:50 GMT

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

Hallo,+

habe mir Bierhefetabletten gekauft. Soll ja immerhin gut für die Haut sein, wenn man 3x5Stück mit Wasser einnimmt. Aber darin sind in geringen Dosen Zink UND Eisen enthalten. Und ich weiß jetzt nict, wann ich die Tabletten nehmen soll, damit es keine Wechselwirkungen gibt.

Ach ja, ich war beim Endo und sie wollte partout nicht meinen Zinkstatus überprüfen, da es ja GEld kosten würde....nett. Ich nehme jetzt ein nicht sehr hochdosiertes Zinkpräparat (nur 20 mg drin).

Tagesablauf heute:

Thyronajod + Zinktablette morgens. 2-3 Stunden später die ersten Bierhefetabletten, wollte dann mindestens 2 Stunden später Eisen nehmen. Danach wieder Bierhefe...Ist das ok so oder sollte ich Zink wann anders nehmen? Ich möchte mindestens 4 Stunden zwischen Zink+Thyronajod und Eisen lassen.

Beeinflussen sich Eisen und Bierhefe übrigens?
