
Subject: eisen und zink

Posted by [ambria](#) on Sat, 22 Sep 2007 11:55:35 GMT

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

Hallo ihr!

ich nehme zur Zeit Eisen und Zinkpräparate.

Kann man beides eigentlich gleichzeitig, also ich meine am gleichen Tag nehmen? Im Abstand von ein paar Stunden natürlich.

Oder ist es besser eine Woche Zink, eine Woche Eisen?!

Lg, ambria

Subject: Re: eisen und zink

Posted by [Anita](#) on Sat, 22 Sep 2007 12:53:05 GMT

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

auf keinen Fall zusammen nehmen, da sie sich gegenseitig in der Aufnahme hindern. Eisen am besten auf nüchternen Magen mit Fruchtsaft und ohne Milchprodukte oder Kaffee. Zink dann ein paar Stunden später- zB. nach dem Mittagessen.

Subject: Re: eisen und zink

Posted by [Lisa76](#) on Sat, 22 Sep 2007 12:53:12 GMT

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

Hallo,

Welche Präparate nimmst Du denn und in welcher Dosierung?.

Abstand von ein paar Stunden ist ganz wichtig, da Zink die Aufnahme von Eisen hemmt ebenso wie man SD-Hormon nicht gleichzeitig mit Eisen einnehmen sollte, auch Kaffee/schwarzer Tee und Milch hemmen übrigens die Aufnahme von Eisen.

In der Rushton Studie wurden gute Erfolge bei Eisen+Lysin beobachtet, wobei mindestens 1500mg Lysin zum Eisen dazugegeben wurden.

Ich habe bereits Erfolge mit der Eiseneinnahme beobachtet, muss jetzt aber wieder einmal warten, da mein Ferritinwert recht stark gesunken war...ich muss wahrscheinlich mein Leben lang auf meinen Eisenspiegel achten, anscheinend esse ich zuwenig Fleisch, habe Hashi und war lange Zeit Vegetarierin.

Wieviel Zink nimmst Du denn?. Ich denke, man sollte das Zink mit einem B-Komplex z.B von Abtei kombinieren, da auch bei den B-Vitaminen oft ein Mangel herrscht und man Zink zum verstoffwechseln braucht.

Mein Zink kaufe ich bei Podomedi, da ich es dort günstiger beziehen kann und die Dosierungen höher sind als z.B beim Curazink, nehme es aber nicht täglich sondern nur alle paar Tage ein

+ B- Vitamine.

Übrigens: Ich probier zur Zeit eine Priorin-Intensivkur mit Priorin aus der Internetapotheke für 25 Euro statt 43 Euro.
Vielleicht hilft es ja was.

Gruss, Lisa

Subject: Re: eisen und zink
Posted by [ambria](#) on Sat, 22 Sep 2007 16:03:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich nehme ferro sanol duodenal und zinkorotat 20 (beides aus der Apotheke).
Ich wollte nur wissen, ob man beides am gleichen tag nehmen sollte oder lieber einen tag Zink, einen Eisen. Also falls da jemand Bescheid weiß...
eisen früh geht leider nicht, da ich da schon Thyroxin nehme.

Ig, ambria

Subject: Re: eisen und zink
Posted by [ambria](#) on Sat, 22 Sep 2007 16:06:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich wollte noch hinzufügen: jeden Tag eine Tablette Zink oder Eisen. Habe es bis jetzt immer tageweise genommen, also 7 tage eisen, 7 Zink. Würde es aber gern am gleichen tag nehmen.

Subject: Re: eisen und zink
Posted by [maggie](#) on Mon, 15 Oct 2007 13:33:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
ich hätte mal eine Frage.
Du hast geschrieben dass du Haarausfall aufgrund von Eisenmangel hast. Wie lange dauert es ungefähr bis er wieder aufhört wenn du Eisen nimmst? Mehrere Monate oder weniger?

Danke für deine Antwort, ich vermute auch bei mir einen Eisenmangel deswegen frage ich .

LG Maggie

Subject: Re: eisen und zink
Posted by [dense75](#) on Wed, 17 Oct 2007 06:52:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Maggie,

bei mir hat es zwischen drei und vier Monate gedauert - wenn ich mal davon ausgehe, dass das Eisen letztendlich der Grund war...

VG

Denise
