
Subject: zink mangel
Posted by [nilufar](#) on Tue, 13 Oct 2009 19:06:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo ihr lieben,

mir wurde heute gesagt ich hätte totalen zink mangel.
muss jetzt jeden tag 40mg einnehmen.
ich will jedoch nicht aufhören eisen einzunehmen. hab aber gehört das eisen dem körper zink entzieht.

wie macht ihr das mit der einnahme?

morgens eisen, abends zink? soll aber 2x täglich eine zink tablette nehmen.

lg

Subject: Re: zink mangel
Posted by [LittleTweety](#) on Tue, 13 Oct 2009 19:17:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zwischen den Einnahmen sollten jeweils zwei Stunden liegen.

Ich nehme ja auch zwei Mal täglich Eisen. Dann zwei Tabletten Zink (auf einen Schlag) und Selen auch noch.

Ach ja und das LT. Und das soll man ja auch nicht zusammen mit NEM's nehmen.

Wird langsam kompliziert.

Subject: Re: zink mangel
Posted by [nilufar](#) on Tue, 13 Oct 2009 19:22:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja langsam wirts echt kompliziert.
wie nimmst du denn deine tabletten ein?

morgens LT, 2 stunden später eisen?

Subject: Re: zink mangel
Posted by [LittleTweety](#) on Tue, 13 Oct 2009 19:26:25 GMT

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

Huhu, ja.

Und wieder zwei Stunden später Selen. Wieder zwei Stunden später Zink. Und abends dann wieder eisen.

Könnte man mir ersparen wenn sich ein Arzt fände, der mir Eiseninfusionen geben würde.

Aber die müssen ja die Kassen zahlen. Die Tabletten muss ich selber zahlen.

Subject: Re: zink mangel

Posted by [nilufar](#) on Tue, 13 Oct 2009 19:30:48 GMT

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

ops. hab die letzten male LT und eisen zusammen genommen.

hast du dir selen einfach so geholt oder wurde da auch ein bluttest gemacht?

diese ärzte.. dazu fehlen einem einfach nur noch die worte!

Subject: Re: zink mangel

Posted by [LittleTweety](#) on Tue, 13 Oct 2009 19:34:35 GMT

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

Hi,

also du solltest dir schon mal die Packungsbeilage von LT durchlesen.

Keinesfalls zusammen mit Eisen nehmen. Das hemmt die Lt-Aufnahme.

Selen hab ich mir so geholt. Wir ja für Hashis allgemein empfohlen.

Subject: Re: zink mangel

Posted by [nilufar](#) on Tue, 13 Oct 2009 19:39:16 GMT

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

ja ich wusste das auch. hatte es nur total vergessen. gut ds wir jetzt geschrieben haben
