

---

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 aufjedenfall. 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

---

---

Subject: Aw: An alle die die Pille nehmen  
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 15 Dec 2010 14:55:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Thana

Danke für den Link!

Du hast geschrieben, dass Dir die Einnahme auf jedenfall helfen würde... Was meinst Du damit? Lässt der HA nach? Wielang nimmst Du schon Vitamin B6?

Liebe Grüße  
Franse

---

---

Subject: Aw: An alle die die Pille nehmen  
Posted by [thana](#) on Wed, 15 Dec 2010 14:58:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Franse,

ich nehme es ca. seit einem Monat.  
Meine Kopfschmerzen ließen ziemlich nach, der HA leider nicht.  
Auch ist meine Stimmung insgesamt besser geworden.

Immerhin ein paar gute Änderungen.

Viele Grüße

---

---

Subject: Aw: An alle die die Pille nehmen  
Posted by [Ponyfranse](#) on Wed, 15 Dec 2010 15:44:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey!

Hmm, "bessere Laune" würd mir & vorallem meinem Freund auch mal wieder gut tun

Bin schon ziemlich gereizt - wegen der ganzen schei\*\*e mit den Haaren

Mir ist aufgefallen, dass ich in ganz besonders schlimmen (psychischen) Phasen diese Kopfhautschmerzen bekomme...

Also bei mir wohl eher psychosomatisch

---

Subject: Aw: An alle die die Pille nehmen  
Posted by [Minu](#) on Thu, 16 Dec 2010 19:56:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Thana!

Danke für den Link!

Zusätzliche NEMs nehme ich schon lange, hatte dies aber nicht in die Tabelle eingetragen, weil dort "Medikamente" stand .

B6 nahm ich auch mal zusätzlich zu einem Vit. B Komplex, allerdings hatte ich nie einen Eisenmangel und vielleicht deshalb auch keine Veränderung festgestellt.

Trotzdem nehme ich aktuell Vit.B hochdosiert, und so hier und da wachsen bei mir auch immer ein paar Haare nach. Nur fallen zu viele zu schnell wieder aus.

Die Kopfhautschmerzen hatte ich auch... bei mir war es nach dem Pillenwechsel ganz doll, also eher hormonell...?

Zur Zeit ist es viel besser, nur noch ganz selten mal, (vielleicht doch die hochdosierten Vitamine ) , aber in Stresssituationen merke ich es auch wie Ponyfranse

LG Minu

---