
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?

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen

Posted by [Claudi](#) on Sun, 28 May 2006 14:57:38 GMT

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

Jadaa schrieb am Son, 28 Mai 2006 14:40

Ach ja, ich war beim Endo und sie wollte partout nicht meinen Zinkstatus überprüfen, da es ja GEld kosten würde....nett.

Hallo Jadaa,

das höre ich nur noch, wenn ich mal bestimmte Werte überprüft haben möchte: "mach ich nicht", "kann ich nicht", "habe ich nichts mit zu tun". Unser Gesundheitssystem macht mir Angst. Wenn man nicht eigenes Geld verdient, ist man wirklich aufgeschmissen. Ich war jetzt wieder direkt im Labor zur Blutabnahme, weil ich mir die Bettelei beim Arzt sparen wollte (ist nicht gut für's Nervenkostüm).

Habe für Zink und alkalische phosphatase Aktivität ca. 10 Euro bezahlt. Wenn du Zink daher dringend untersucht haben möchtest, dann solltest du es selbst bezahlen.

Zu deinen Fragen bezüglich Einnahme von Zink, Bierhefe usw. kann ich leider nichts sagen.

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen

Posted by [tino](#) on Sun, 28 May 2006 15:14:15 GMT

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

"Unser Gesundheitssystem macht mir Angst. Wenn man nicht eigenes Geld verdient, ist man wirklich aufgeschmissen. Ich war jetzt wieder direkt im Labor zur Blutabnahme, weil ich mir die Bettelei beim Arzt sparen wollte (ist nicht gut für's Nervenkostüm)."

Ja...mir auch.

gruss tino

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen @ Jadaa

Posted by [strike](#) on Mon, 29 May 2006 07:03:00 GMT

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

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen @ Jadaa

Posted by [petra38](#) on Mon, 29 May 2006 07:35:08 GMT

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

hallo strike,

welchen Vitamin -B- Komplex kannst du denn empfehlen, also mir geht es um die richtige proportionale Zusammenstellung der B-Vitamine.

Ich habe jetzt schon ein kleines Erfolgserlebnis...

Ich nehme seit ca 2,5 Wochen den B-Komplex von Abtei, dazu Magnesium und Zink. Seit 5 Tagen träume ich seit JAHREN mal wieder etwas, von dem ich auch morgens noch erzählen kann...

LG Petra

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen @ Petra

Posted by [strike](#) on Mon, 29 May 2006 08:12:52 GMT

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

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen @ Jadaa
Posted by [Jadaa](#) on Mon, 29 May 2006 08:17:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nehm Eisen ja nicht auf völlig nüchternen Magen, da ich die erste Tablette im Laufe des Tages nehme und da auf jeden Fall schon was im Magen ist. Ich nehme nur das Thyrona auf nüchternen Magen. Kann ich zum ganz normalen Hausarzt gehen, dem Geld bezahlen, damit er den Zinkstatus und Kupfer prüft oder muß ich irgendwo bestimmtes hin?

Tja, liebe Strike. Ich war ja bei der Endo, habe ihr gesagt, sie solle bitte nicht wieder nur TPO überprüfen, sondern auch TRAK. Ob sie es tut ist die nächste Frage. Dann beginne ich die Zinkeinnahme, wenn ich sicher weiß, daß ein Mangel vorliegt. Die Bierhefetabletten haben übrigens 2,41 EUR gekostet. Und sterben werde ich zumindest nicht davon- hoff ich mal;))

Meine SD wurde "geultraschallt" und da war auf der rechten Seite 4,4 und auf der linken Seite 3,2 (oder umgekehrt). Keine echoarmen Bezirke oder Knoten, meinte sie. Ich hoffe, daß sie das TRAK mißt. Ich hab selbst ein mulmiges Gefühl, JOD einzunehmen, aber was soll ich tun, wenn keiner dieser versch... Ärzte dazu bereit ist, mal ALLE notwendigen Werte für die SD zu messen??? Einfach so Thyroxin geht auch nicht, dazu bräuchte ich ein Rezept.

Wenn du den B-Vitaminskomplex forte von Abtei nimmst, wieviel Magnesium nimmst du dann zusätzlich?

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen @ Petra
Posted by [petra38](#) on Mon, 29 May 2006 08:23:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

super, danke dir,

ja dann bin ich ja mal endlich auf einem richtigen Weg....
es macht mich schon glücklich, dass man mal eine so deutliche Wirkung erfährt, wobei ich mir von dem Trauererinnerungsvermögen jetzt erst mal nichts kaufen kann.....aber wie heißt es so schön...man fängt immer klein an.

Ig Petra

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen @ Jadaa
Posted by [strike](#) on Mon, 29 May 2006 10:49:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Bierhefe-Zink/Eisen @ Jadaa
Posted by [Claudi](#) on Mon, 29 May 2006 10:53:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jadaa schrieb am Mon, 29 Mai 2006 10:17 Kann ich zum ganz normalen Hausarzt gehen, dem Geld bezahlen, damit er den Zinkstatus und Kupfer prüft oder muß ich irgendwo bestimmtes hin?

Hallo Jadaa,

normalerweise sollt es keine Probleme geben, dass ein Hausarzt das veranlasst, wenn du freiwillig die Kosten übernimmst.

Leider bin ich vor kurzem eines Besseren belehrt worden: trotz Kostenübernahme hat sich der Arzt geweigert, bestimmte Werte zu überprüfen. Allerdings war das auch so ein richtiger Depp.

Wenn der Hausarzt einigermaßen umgänglich ist, dürfte das für ihn kein Problem sein. Andernfalls kannst du dich immer noch direkt an ein Labor wenden. Viel Glück!!

Subject: @strike...HELP
Posted by [Jadaa](#) on Sun, 04 Jun 2006 20:22:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von meiner Seite auch ein HELP zum Verständnisproblem.

Ich habe die Packungsbeilage gelesen und weiß, daß da etwas von "auf nüchternen Magen nehmen" stand. Und ich weiß auch sogar, was das bedeutet.

Nur, da ich (zum soundsovielten Male) ja THYRONAJOD nehme (ob das Jod gut oder schlecht ist, darüber braucht man sich nicht streiten...) und man dieses Medikament ebenfalls auf nüchternen Magen nehmen soll, gibt es ein Problem. Ich kann schlecht beides morgens, denn nur da ist er völlig nüchtern, nehmen. Man weiß ja, daß mindestens 4-5 Std. zwischen SD-Medikament und Eisen liegen sollten. Ja, ich weiß, daß es sonst nicht so toll aufgenommen wird, aber anders geht es wohl nicht.

Ich hab also die Priorität bei Thyroxin/Jod gesetzt, eins von beiden muß ich schließlich morgens nehmen. Soviel dazu....

Subject: Re: @ Jadaa
Posted by [strike](#) on Tue, 06 Jun 2006 07:49:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)
