

---

Subject: Kennt ihr ein eisenfreies Multivitamin-Präparat?

Posted by [Tyler](#) on Mon, 13 Feb 2006 16:27:59 GMT

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

---

Hi,

ich suche ein gutes Multivitamin-Präparat, das KEIN Eisen zufügt, da ich keinen Mangel habe und erhöhte Dosen dem Körper bekanntermaßen schaden (Erhöhtes Risiko für Herzprobleme, Darmkrebs...).

Ich esse genug (Rind-)Fleisch, das bekanntermaßen bereits sehr eisenhaltig ist und möchte mein Eisenpensum nicht noch mehr erhöhen.

Ich habe gehört, in den USA gibt es solche eisenbefreite Präparate schon längst, wie sieht es hier aus?

Natürlich könnte ich auch alle Ingredienzen eines Multi-Präparats bis auf Eisen einzeln zu mir nehmen, aber das wäre ja wohl ein Scherz .

Danke für Euer Feedback,

Tyler

---