
Subject: Optisana Haar Aktiv & Doppelherz Eisen & C
Posted by [Stifmeister](#) on Thu, 11 Sep 2008 13:13:43 GMT

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

Hey,

Optisana :
Vitamine B1, B2, B6, B12 je 100% Tagesbedarf
Zink 5,0mg 33% Tagesbedarf
Panthothensäure 100%
Biotin 100%
Niacin 100%
Folsäure 100%

Meint ihr des bringts? und...

Doppelherz :
Eisen 10mg 71,4%
Vitamin C : 333,3%
L-Histidin 100mg
Folsäure 150%
Vitamin B12 300%

Hatte ma nen leichten Eisenmangel festgestellt bekommen vom Hautarzt...hab gelesen das aber zu viel Eisen sehr schädlich ist, soll ichs trotzdem nehmen? Wenn ja, wie lange sollte man den Eisenspeicher füllen ? Hätte dann ja 250% Folsäure und 400% Vitamin B12...schädlich?
Danke
