

---

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 bringt's? 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

---

---

Subject: Re: Optisana Haar Aktiv & Doppelherz Eisen & C  
Posted by [timeey](#) on Sat, 13 Sep 2008 13:27:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Würde mich auch interessieren. Gerade bzgl Eisen. Möchte da auch gern etwas helfen den täglichen Bedarf an Eisen zu decken. Geht ja über die normale Nahrung oftmals nicht.

Welche Präparate eignen sich denn dafür? Also es geht mir quasi nur darum die empfohlene tägliche Menge einzunehmen oder mindestens ca. 50% (ums nicht zu übertreiben, Rest dann durch Nahrung).

---

---

Subject: Re: Optisana Haar Aktiv & Doppelherz Eisen & C  
Posted by [Ralf3](#) on Sat, 13 Sep 2008 15:20:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

timeey schrieb am Sam, 13 September 2008 15:27 Würde mich auch interessieren. Gerade bzgl Eisen. Möchte da auch gern etwas helfen den täglichen Bedarf an Eisen zu decken. Geht ja

über die normale Nahrung oftmals nicht.

Mit Fleisch geht das locker!!!

(Leertastedefekt)

---

---

Subject: Re: Optisana Haar Aktiv & Doppelherz Eisen & C

Posted by [Ralf3](#) on Sat, 13 Sep 2008 15:27:46 GMT

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

---

Stifmeister schrieb am Don, 11 September 2008 15:13 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 das bringt's? und...

Doppelherz :

Eisen 10mg 71,4%

Vitamin C : 333,3%

L-Histidin 100mg

Folsäure 150%

Vitamin B12 300%

Hatte man einen 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

Die 10mg Eisen machen nix!!! Lass dir Eisen nur vom Arzt verordnen! Normale Eisenpräparate haben meist 50mg zweiwertiges Eisen!

---