

---

Subject: An die Grüntee-trinker: Eisen ?

Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 08 Dec 2006 17:19:03 GMT

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

---

Ich nehme jetzt täglich noch 1 Eisen+c Tablette.

Habt ihr schonmal euren Eisenspiegel messen lassen und nehmt ihr zusätzlich Eisen ? Der User "glockenspiel" schrieb er lässt immer 2 Stunden Pause zwischen Essen und Tee. Das scheint mir vernünftig, doch kann ich nicht einhalten da ich ca. 1,5 Liter über den Tag verteilt trinke.

---

Subject: Re: An die Grüntee-trinker: Eisen ?

Posted by [fuselkopf](#) on Fri, 08 Dec 2006 17:27:08 GMT

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

---

Mach Dir kein Kopf....

Lass halt mal die wichtigen Eisenparameter erheben falls es dich beruhigt, aber normalerweise passiert da nichts.

---

Subject: Re: An die Grüntee-trinker: Eisen ?

Posted by [Gast](#) on Fri, 08 Dec 2006 21:39:04 GMT

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

---

Na und!

---

Subject: Re: An die Grüntee-trinker: Eisen ?

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 08 Dec 2006 21:40:16 GMT

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

---

Ja passiert wirklich nichts.

Normalerweise soll man als Mann nun mal einfach kein Eisen zu sich nehmen. Da hat Strike schon recht.

Allerdings lohnt es üblicherweise eben auch nicht, das was überprüfen zu lassen, da nicht mal 1% der Männer Eisenmangel haben.

Also man muss kein Eisen einnehmen, und selbst wenn dann auch nicht auf den Abstand achten. Gibt da auch einen Artikel vom Teeinformationsdienst. Müsst mal die Artikel im Ernährungsforum zu grünem Tee anschauen, da ist er dabei.

---

---

Subject: Re: An die Grüntee-trinker: Eisen ?  
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 08 Dec 2006 21:48:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.teeverband.de/texte/download/wit2-98\\_2.pdf](http://www.teeverband.de/texte/download/wit2-98_2.pdf)

---