
Subject: Eisen???

Posted by [pepe](#) on Thu, 01 Feb 2007 09:01:47 GMT

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

hallo,

hab jetzt hier im forum was rum gelesen, jedoch habe ich leider noch keine antwort auf die frage gefunden wieviel eisen man nehmen kann, ohne das es schadet, ohne einen check vorher machen zu lassen?

danke schön schomal

Subject: Re: Eisen???

Posted by [Unkreativer](#) on Thu, 01 Feb 2007 09:39:55 GMT

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

pepe schrieb am Don, 01 Februar 2007 10:01hallo,

hab jetzt hier im forum was rum gelesen, jedoch habe ich leider noch keine antwort auf die frage gefunden wieviel eisen man nehmen kann, ohne das es schadet, ohne einen check vorher machen zu lassen?

danke schön schomal

Eine Alternative zu Eisen-NEMs wären Lebensmittel zu essen, die einen hohen Eisenanteil haben .

Subject: Re: Eisen???

Posted by [pepe](#) on Thu, 01 Feb 2007 12:16:49 GMT

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

ist doch viel zu kompliziert, geht doch alles viel schneller heut zu tage, vitamine per tabletten, käse aus der dose und samen von der bank, warum also essen wenns auch in tablettenform geht??

ne quatsch...

kennst du denn die dosis vielleicht??

Subject: Re: Eisen???

Posted by [Observer](#) on Tue, 06 Feb 2007 12:46:47 GMT

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

Hi,

geh in die Apotheke, kauf Dir 50 mg Tab. und beobachte die Wirkung.

Am besten ist es wenn Du vor der Eiseneinnahme, über mehrere Tage, die Haare die dir ausfallen zählst, z.B. nach dem Duschen. Wenn der Ausfall weniger wird, dann kannst Du Dir sicher sein, dass Eisen geholfen hat.

Sei jedoch gewarnt: Die Eiseneinnahme sollte nur Kurzfristig erfolgen und am besten während einer Mahlzeit, da es bei nüchternen Zustand zu Magendarmbeschwerden kommen kann. Der Körper wird auch die kleinsten Mengen Eisen resorbieren, wenn ein Mangel vorhanden ist.

Es ist auch hilfreich, einen Vit B Komplex zu nehmen.

PS: Ich konnte meinen HA durch die Eisenaufnahme stopen.

Subject: Re: Eisen???

Posted by [strike](#) on Tue, 06 Feb 2007 13:21:01 GMT

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

Recht hast Du, pepe!

Unkreativer soll sich gefälligst nicht so anstellen. Der ist einfach nur vorsichtig, wenn er meint, daß der Körper aus der Nahrung eben genau das an Eisen nimmt, was er benötigt. Wenn er also meint, daß der Körper nie überdosieren wird.

Du machst das auf die moderne Art, und nur das ist richtig!

Zitat:geht doch alles viel schneller heut zu tage, vitamine per tabletten, käse aus der dose und samen von der bank

Haare gibt es schließlich von der Rolle, jede Länge und einfärbbar in jede Farbe!

Subject: Re: Eisen???

Posted by [lala](#) on Tue, 06 Feb 2007 15:11:29 GMT

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

Zitat:ist doch viel zu kompliziert, geht doch alles viel schneller heut zu tage, vitamine per tabletten, käse aus der dose und samen von der bank, warum also essen wenna auch in tablettenform geht??

ne quatsch...

Subject: Re: Eisen???

Posted by [pepe](#) on Wed, 07 Feb 2007 14:08:06 GMT

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

hallo,

vielen dank für eure antworten, ihr habt ja gesagt das eisen nur kurzfristig erfolgen soll.
wielange denn ungefähr? fallen denn die haare nicht wieder aus wenn ich aufhöre? also wenn
es helfen sollte?

vielen dank nochmal

pepe
