

---

Subject: Blutwerte / Supplements - Wie lange Pause vor Test?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 30 Jan 2026 10:58:19 GMT

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

---

Vorallem Kupfer und Zink.

Und wie lange sollte man es genommen haben vor einem Test?

Schilddrüse werde ich auch mal wieder checken lassen.

Habe jetzt Kupfer eine Weile nicht genommen und keine Ahnung ob da ein Zusammenhang ist , aber war vor drei Tagen mal wieder viel Alkohol trinken und seitdem ist Kopfhaut und Haarausfall Katastrophe wie seit Monaten nicht mehr.

---