

---

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.

---

---

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

Posted by [assecuration](#) on Wed, 04 Feb 2026 09:23:20 GMT

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

---

Hallo, das klingt wirklich frustrierend. Was die Pause vor dem Test betrifft, so empfehlen viele Experten, Zink und Kupfer mindestens 3–5 Tage vor einem Bluttest nicht mehr einzunehmen, da diese Mineralien den Testwert beeinflussen können. Allerdings variiert das je nach Testmethodik und deinem persönlichen Gesundheitszustand, also wäre es gut, wenn du mit deinem Arzt darüber sprichst.

Zum Thema Alkohol: Es könnte sein, dass der Alkoholkonsum eine Rolle spielt, da er den Hormonhaushalt und die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen kann, was wiederum Haarausfall begünstigen kann. Wenn du dann noch Zink und Kupfer regelmäßig einnimmst, könnte das zusammen mit dem Alkohol möglicherweise eine Art "Schub" für Haarausfall verursacht haben.

Hast du schon mal versucht, eine Pause von den Supplements zu machen und eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Quellen für diese Mineralien zu ergänzen? Es könnte helfen, die Balance zu finden und deinem Körper Zeit zu geben, sich zu stabilisieren. Aber ich würde auf jeden Fall einen Arzt oder Ernährungsberater zurate ziehen, um alles im Blick zu behalten.

Ich hoffe, es wird bald besser!

---