

---

Subject: Tabletten

Posted by [Michi1986b](#) on Mon, 01 Mar 2010 19:52:36 GMT

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

---

Hallo Leute

Welches MSM soll ich mir holen? Pulverform oder Tablette? und vor allem wieviel sollte ich einnehmen?

Wieviel Biotin sollte ich bestmöglichst einnehmen?

Wieviel Zink sollte ich einnehmen? Zink/Histidin oder nur Zink?

Ich les so viel, aber was stimmt nun?

Ich esse morgens meist Haferflocken, kann ich an so Tagen die Zinktabletten weglassen? Ich habe gelesen das in Haferflocken viel Zink drinn sein sollte!

Grüße

---