

---

Subject: Zink Dosierung

Posted by [hairmaster](#) on Fri, 23 Jul 2010 17:03:52 GMT

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

---

hallo liebe leute,

ich nehme seit einiger zeit ein zink-histidin-komplex in kapselform.

pro kapsel liegt eine dosierung von 15 mg effektivem zink vor.

wieviel kapseln kann man nehmen, ohne das man extrem überdosiert.

würde gern soviel einnehmen, wie maximal möglich ist, um die beste wirkung zu erzielen ohne schaden zu verursachen.

was würdet ihr vorschlagen?

mfg

---