

---

Subject: Wieviel Zink und welche NEM kann ich einnehmen??

Posted by [Steven](#) on Fri, 02 Dec 2005 17:26:36 GMT

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

---

Hi leute,

habe mir gester Zinktabletten in der Apotheke zu meinem Regimen geholt. Das sind tabletten von Zinkorotat-POS für 10,18 Euro.

1 tablette enthält Zinkorotat x 2H<sub>2</sub>O 40 mg (entspr. 6,3 mg Zn)

Ich nehme seit gestern 2-3 tabletten täglich. sind dann ungefähr 18 mg zink.

Verteilt ihr die einnahme auf den Tag oder nehmt ihr sie alle auf einmal. Wieviel mg könnte ich nehmen und Was kann ich noch für Nem's dazu nehmen?? was muss ich bei der einnahme von zink beachten??

Danke

---