

---

Subject: Zinkkapseln VS. zinkhaltige Lebensmittel  
Posted by [Kristek](#) on Fri, 08 Jun 2012 20:20:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe mir heute von Abtei Zink Plus Kapseln mitgenommen. Mache ich eine Kur damit, fühlen sich die Harre besser und weicher an, so viel ist klar. In einer Kapsel befinden sich 5 mg Zink.

In 100g Haferflocken von Ja! befinden sich 4,8 mg Zink. Wozu also die teuren Präparate? Ist es nicht sinnvoller einfach Haferflocken oder sonstiges zu essen?

---