

---

Subject: 30 mg Zink pro Tag zu viel?

Posted by [mare](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:40:56 GMT

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

---

Hey hab heute mein Zink Chelat von vanverede gekreigt!

Der Spaß hat mich + Versand 12.90€ gekostet. Meiner Meinung nach

ein super Preis. Nur habe ich jetzt grad festgestellt, dass es

Kapseln sind, nicht wie früher meine Warnke Tabletten (15mg). Hab früher immer 15 mg pro Tag genommen, manchmal 30mg (also 2 Tabs.),

wenn ich mehr pcikel hatte, die gingen dann davon wieder weg.

Jetzt habe ich aber diese 30mg Zink Chelat Kapseln. Ich kann sie ja

schwer teilen, oder? Soll ich bei 30mg pro tag dann eben bleiben.

Oder hab ich mit irgendwelchen Veränderungen zu rechnen??

Benutze das ganze ja eigentlich nicht kurmäßig sondern konstant.

hab hier irgendwo gelesen man sollte es kurweise nehmen...was nun??

---