

---

Subject: Hohe Dosis Zink

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 02:19:45 GMT

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

---

Bei mir wurde letztes Jahr im Vollblut ein Mangel an Zink festgestellt. Kupfer war auch an der Untergrenze.

Jedenfalls ist mir aufgefallen alleine Zink einnehmen (30 mg täglich) tut mir minimal gut, aber richtig eine Wirkung spüren tue ich erst ab 80 - 90 mg täglich.

Bei dieser Dosis ist meine Haut super (seborrhoisches Ekzem) und das Jucken und der Haarausfall sind weg.

Ist so eine tägliche Dosis vertretbar?

Ich denke ich kann allgemein Nährstoffe nicht so aufnehmen wie man sollte.

Achja außerdem habe ich laut Test den ich irgendwann gemacht habe HPU. Weiß nicht was ich davon halten soll.

Edit: Habe mir vorhin mal wieder seit langem eine höhere Dosis eingeschmissen und merke jetzt schon wie sich meine Kopfhaut vieeel besser anfühlt.

---