

---

Subject: Zink und Magnesium

Posted by [GE-Mann](#) on Thu, 20 Jul 2006 23:42:05 GMT

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

---

Ich nehme seit einigen Wochen täglich 60mg Zinkglukonat als Nahrungsergazung. Man sollte ja vorher noch Magnesium zu sich nehmen. Muss ich da immer eine ganze Brausetablette auflösen oder reicht da eine halbe oder gar gar eine viertel? Wieviele Minuten vorher soll ich das Magnesium einnehmen?

---