

---

Subject: Tabletten

Posted by [Michi1986b](#) on Mon, 01 Mar 2010 19:52:36 GMT

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

---

Hallo Leute

Welches MSM soll ich mir holen? Pulverform oder Tablette? und vor allem wieviel sollte ich einnehmen?

Wieviel Biotin sollte ich bestmöglichst einnehmen?

Wieviel Zink sollte ich einnehmen? Zink/Histidin oder nur Zink?

Ich les so viel, aber was stimmt nun?

Ich esse morgens meist Haferflocken, kann ich an so Tagen die Zinktabletten weglassen? Ich habe gelesen das in Haferflocken viel Zink drinn sein sollte!

Grüße

---

---

Subject: Aw: Tabletten

Posted by [Balle](#) on Tue, 02 Mar 2010 11:13:28 GMT

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

---

Hol dir einfach was aus einer Drogerie für ein paar Euro, in Zinkpräparaten ist sowieso Histidin oder Ähnliches enthalten, sonst würde Zink garnicht aufgenommen werden, ich nehme täglich jeweils eine Kapsel Biotin +5mg Zink und eine Zinkkapsel mit 15mg zusätzlich zur Nahrung, in Haferflocken ist viel Zink enthalten; In 250g ca 15mg, also praktisch eine Zinkkapsel.

---

---

Subject: Aw: Tabletten

Posted by [Michi1986b](#) on Tue, 02 Mar 2010 16:02:43 GMT

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

---

und bekomme ich da auch msm?

---

---

Subject: Aw: Tabletten

Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 02 Mar 2010 16:06:56 GMT

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

---

wenn du gutes zink willst. Zink chelat das ist nach wie vor das beste zink. Kriegst du leider nur über internet. Bei teamandro kostets auch wirklich wenig.

---