

---

Subject: Zink

Posted by [Helveticus](#) on Tue, 02 Nov 2010 15:15:05 GMT

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

---

Hallo

Habe gehört, dass das einzige "Vitamin", dass gut für die Haare ist, Zink ist. Stimmt das? Wieviel sollte man denn pro Tag einnehmen?

Zink erhöht doch aber den Testowert und dadurch sollte doch der Haarausfall auch stärker werden, nicht?

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [kkoo](#) on Tue, 02 Nov 2010 16:12:00 GMT

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

---

Helveticus schrieb am Tue, 02 November 2010 16:15Hallo

Habe gehört, dass das einzige "Vitamin", dass gut für die Haare ist, Zink ist. Stimmt das? Wieviel sollte man denn pro Tag einnehmen?

Zink erhöht doch aber den Testowert und dadurch sollte doch der Haarausfall auch stärker werden, nicht?

Zink ist kein vitamin, sondern ein metall. 15mg maximal am tag, nachweisbare Effekte nur, wenn man Zinkmangel hatte...

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [dani1993](#) on Tue, 02 Nov 2010 16:16:38 GMT

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

---

Ich nehme am Tag bis zu 10 mg Zink und habe eigtl keine Wirkungen sehen können , es macht aber eine schöne Haut

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Helveticus](#) on Tue, 02 Nov 2010 18:27:47 GMT

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

---

Wie meinst du schöne Haut?

Auch keine Auswirkungen auf Potenz, sexuelles Verlangen oder Bartwachstum? Brauche auch mehr Bart.

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [dani1993](#) on Tue, 02 Nov 2010 20:16:58 GMT

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

---

Ich bekomme keine Pickel mehr was gut ist und die Haut ist immer weich und hglatt einfach perfekt.

Bartwuchs ist ganz normal genauso die Haare , ich habe da keine wirkung sehen können , vllt ist biotin besser für das wachstum

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 02 Nov 2010 20:58:20 GMT

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

---

Statt dem Zink würde ich mir lieber ein Breitband-Mineral-Präparat zulegen und zwar auf kolloidaler Basis bzw. Chelate.

Nur diese Mineralien können die Blut-Hirn-Schranke passieren und den Haarboden wieder mit Mineralien auffüllen.

Ich konnte mit diesen Mineralien meinen Haarausfall stoppen!

Denn im Haarboden sind die ganzen Mineralien gespeichert. Bei einer chronischen Übersäuerung hingegen werden die Mineralien schleichend geleert und so werden die Haarfollikel überempfindlich auf das DHT und gehen aus.

Ich habe jetzt einen Säure-Basen-Test gemacht mit Urin-Teststreifen. Ergebnis: TOP Werte!

Keine Übersäuerung.

Deshalb auch kein Haarausfall mehr- seit 6 Jahren!

In den Mineral-Tabletten ist übrigens auch Zink enthalten- als kleiner Nebeneffekt.

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [malcanum](#) on Tue, 02 Nov 2010 22:35:09 GMT

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

---

Ich las mal irgendwo das Zink bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhen soll.

Nur so als Hinweis gemeint.

Gruß

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [dani1993](#) on Wed, 03 Nov 2010 09:14:22 GMT

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

---

Wo überall sind die Mineralien erhältlich ?

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 06 Nov 2010 23:58:53 GMT

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

---

dani1993 schrieb am Wed, 03 November 2010 10:14Wo überall sind die Mineralien erhältlich ?

Ich kaufe bei [www.nutrioshop.com](http://www.nutrioshop.com)

aber man kann sie auch wo anders kaufen. Wichtig ist, dass es sich um Chelate handelt.

Dann sind das Aminosäuregebundene Mineralien und nur diese wirken bei AGA!!

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [dani1993](#) on Sun, 07 Nov 2010 12:48:30 GMT

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

---

Da ich nicht aus dem Internet bestellen kann, werde ich morgen bei der Apotheke um Chelate Mineralien Fragen

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 07 Nov 2010 21:35:59 GMT

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

---

dani1993 schrieb am Sun, 07 November 2010 13:48Da ich nicht aus dem Internet bestellen kann, werde ich morgen bei der Apotheke um Chelate Mineralien Fragen

Ja, bitte berichte uns was diese kosten! Würde mich sehr interessieren. Wahrscheinlich haben sie diese nichtmal vorrätig, sondern müssen bestellt werden.

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [dani1993](#) on Mon, 08 Nov 2010 20:20:15 GMT

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

---

Diese Mineral Kapseln haben die nicht, hauptsächlich geht es ja darum das Calcium Magnesium chelate sind..

Vllt wird man da über ein anderes Name das in der apotheke gibt fündig

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Helveticus](#) on Tue, 09 Nov 2010 14:34:01 GMT

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

---

Ich würde sowas sowieso nie über Internet bestellen, da gibts die wildesten Sachen.

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 09 Nov 2010 14:58:14 GMT

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

---

Kolloidale Mineralien kann man fast nirgendwo kaufen, wenn, dann zu sehr teuren Preise. Und dann wundern sich die Leute auch noch, weshalb sie mit ihren Mineralien noch immer Haarausfall haben?

Dass anorganische Mineralien keine Wirkung auf AGA haben sollte mittlerweile klar sein. Die anorganischen wirken zwar kurzfristig einer Übersäuerung entgegen, aber diese Mineralen kommen nicht in die Zellen hinein.

Sie können nicht die Blut-Hirn-Schranke passieren, sie können sich schon gar nicht im Haarboden anreichern..

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [dani1993](#) on Tue, 09 Nov 2010 16:14:37 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 09 November 2010 15:58 Kolloidale Mineralien kann man fast nirgendwo kaufen, wenn, dann zu sehr teuren Preise.

Und dann wundern sich die Leute auch noch, weshalb sie mit ihren Mineralien noch immer Haarausfall haben?

Dass anorganische Mineralien keine Wirkung auf AGA haben sollte mittlerweile klar sein. Die anorganischen wirken zwar kurzfristig einer Übersäuerung entgegen, aber diese Mineralen kommen nicht in die Zellen hinein.

Sie können nicht die Blut-Hirn-Schranke passieren, sie können sich schon gar nicht im Haarboden anreichern..

Ich hab mir auf der Seite wo du bestellt hast mal die inhaltstoffe angeschaut. Da fehlt mir auf , dass

calcium 500 mg in aminsäurenchelat

magnesium 250 mg in aminsäurenchelat

kalium 50 mg in aminsäurenchelat

sind was ziemlich wichtig sein kann bei der übersäuerung...

Das sind glaub ich die die dan im Haarboden dringen und am wichtigsten sind. Es ist denk ich mal leichter etwas zu finden die diese Inhaltstoffe haben.

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 09 Nov 2010 19:44:55 GMT

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

---

Wichtig ist, dass es Aminosäurechelate sind.

Das was man in Apotheken oder Drogerien bekommt ist leider ziemlicher Müll..  
Calciumcarbonat u.s.w. das ist billig und gerade bei AGA sehr uneffektiv.

Geh mal zu Deinem Apotheker und frage nach Aminosäurechelatierten Mineralien. Du wirst staunen über den Preisunterschied zu den "herkömmlichen" Mineralien.

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by .... on Tue, 09 Nov 2010 20:15:12 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 07 November 2010 00:58dani1993 schrieb am Wed, 03 November 2010 10:14Wo überall sind die Mineralien erhältlich ?

Ich kaufe bei [www.nutrioshop.com](http://www.nutrioshop.com)

aber man kann sie auch wo anders kaufen. Wichtig ist, dass es sich um Chelate handelt.

Dann sind das Aminosäuregebundene Mineralien und nur diese wirken bei AGA!!

Welche Artikel bestellst du genau und wie lange hält eine Packung i.d.R.?

---

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 09 Nov 2010 21:22:10 GMT

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

---

.... schrieb am Tue, 09 November 2010 21:15Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 07 November 2010 00:58dani1993 schrieb am Wed, 03 November 2010 10:14Wo überall sind die Mineralien erhältlich ?

Ich kaufe bei [www.nutrioshop.com](http://www.nutrioshop.com)

aber man kann sie auch wo anders kaufen. Wichtig ist, dass es sich um Chelate handelt.

Dann sind das Aminosäuregebundene Mineralien und nur diese wirken bei AGA!!

Welche Artikel bestellst du genau und wie lange hält eine Packung i.d.R.?

Ich kaufe immer die "Full spectrum Minerals".

Die Großpackung (250 Tabs) kosten 30 Euro.

Wie lange das hält, kommt darauf an wie viele Du nimmst.

Wenn Du 8 Tabs am Tag zu Dir nimmst (was wirklich EXTREM viel wäre!), dann würde die Packung 1 Monat reichen.

Bei 4 Tabs/Tag 2 Monate, bei 2 Tabs/Tag würde es 4 Monate reichen.

Ich werde bald einen Test machen- mit 8 Mineralien-Tabs am Tag. Damit möchte ich endlich meinen Körper mit Mineralien so sehr überschwemmen, dass ihm nichts anderes mehr übrig bleibt als Haare wachsen zu lassen.

Die letzten 6 Jahre nahm ich die Tabs eher unregelmäßig und mäßig. Mal 2 Tabs pro Tag, aber auch mal ein paar Tage nichts u.s.w.

Bei mir hielt die Großpackung immer ein halbes Jahr.  
Aber vielleicht war das auch der Grund, weshalb es nie für Neuwuchs reichte.  
Zum Fortschreiten zu viel, für Neuwuchs zu wenig.  
Aber in einem halben Jahr werde ich ja sehen, was die hohe Dosis gebracht hat.  
In dem Präparat ist Kalium übrigens nur sehr schwach vertreten und in dem Shop bekommt man auch gar kein hoch konzentriertes Kalium. Daher empfehle ich den Verzehr von Bananen oder Trockenaprikosen, um den Bedarf zu decken.

---

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by ... on Wed, 10 Nov 2010 17:39:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 09 November 2010 22:22.... schrieb am Tue, 09 November 2010 21:15Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 07 November 2010 00:58dani1993 schrieb am Wed, 03 November 2010 10:14Wo überall sind die Mineralien erhältlich ?  
Ich kaufe bei [www.nutrioshop.com](http://www.nutrioshop.com)  
aber man kann sie auch wo anders kaufen. Wichtig ist, dass es sich um Chelate handelt.  
Dann sind das Aminosäuregebundene Mineralien und nur diese wirken bei AGA!!

Welche Artikel bestellst du genau und wie lange hält eine Packung i.d.R.?  
Ich kaufe immer die "Full spectrum Minerals".  
Die Großpackung (250 Tabs) kosten 30 Euro.  
Wie lange das hält, kommt darauf an wie viele Du nimmst.  
Wenn Du 8 Tabs am Tag zu Dir nimmst (was wirklich EXTREM viel wäre!), dann würde die Packung 1 Monat reichen.  
Bei 4 Tabs/Tag 2 Monate, bei 2 Tabs/Tag würde es 4 Monate reichen.

Danke.. Is ja eigentlich passabel zu dem Preis wenns 4 Monate hält. Wäre schon zufrieden wenn der Haarstatus so bleibt wie er ist. Wenn nicht, es ist wenigstens gesund;-)

---

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 10 Nov 2010 18:24:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

.... schrieb am Wed, 10 November 2010 18:39Ab-2008-Norwood-null schrieb am Tue, 09 November 2010 22:22.... schrieb am Tue, 09 November 2010 21:15Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 07 November 2010 00:58dani1993 schrieb am Wed, 03 November 2010 10:14Wo überall sind die Mineralien erhältlich ?  
Ich kaufe bei [www.nutrioshop.com](http://www.nutrioshop.com)  
aber man kann sie auch wo anders kaufen. Wichtig ist, dass es sich um Chelate handelt.  
Dann sind das Aminosäuregebundene Mineralien und nur diese wirken bei AGA!!

Welche Artikel bestellst du genau und wie lange hält eine Packung i.d.R.?  
Ich kaufe immer die "Full spectrum Minerals".  
Die Großpackung (250 Tabs) kosten 30 Euro.  
Wie lange das hält, kommt darauf an wie viele Du nimmst.  
Wenn Du 8 Tabs am Tag zu Dir nimmst (was wirklich EXTREM viel wäre!), dann würde die Packung 1 Monat reichen.  
Bei 4 Tabs/Tag 2 Monate, bei 2 Tabs/Tag würde es 4 Monate reichen.

Danke.. Is ja eigentlich passabel zu dem Preis wenns 4 Monate hält. Wäre schon zufrieden wenn der Haarstatus so bleibt wie er ist. Wenn nicht, es ist wenigstens gesund;-)

Als ich vor 6 Jahren mit den Tabs begann, habe ich die ja auch nur gekauft, weil es allgemein gesund ist.  
Eine Wirkung auf AGA hatte ich nie erwartet. Ich habe nie an diese Übersäuerungstheorie geglaubt.  
Aber jetzt, 6 Jahre später und noch immer der selbe Haarzustand wie vor 6 Jahren, obwohl ich kein Fin oder Minox nehme, also an den Mineralien muss was dran sein!

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [dani1993](#) on Fri, 12 Nov 2010 19:54:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab diese Mineral Tabletten bestellt , bei der Apotheke kann man nichts gescheites finden. Ich bin 17 und hoffe das ich damit was erreichen kann. Seit dem ich 13 bin hab ich mit der Qual zu kämpfen

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 12 Nov 2010 22:05:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dani1993 schrieb am Fri, 12 November 2010 20:54Ich hab diese Mineral Tabletten bestellt , bei der Apotheke kann man nichts gescheites finden. Ich bin 17 und hoffe das ich damit was erreichen kann. Seit dem ich 13 bin hab ich mit der Qual zu kämpfen  
Mit 13? Das wird ja immer früher..  
Ich würde Dir raten: Geh mal in die Apotheke und kauf Dir Säure-Basen-PH-Teststreifen für den Urin.  
So kannst Du selbst messen wie stark Du übersäuert bist.

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [markschonn](#) on Tue, 22 Mar 2011 08:44:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich, ich hab auch über nen noch längeren zeitraum als du zinc hochdosiert genommen, 100mg

minimum am tag...dachte deswegen haarausfall, bin zum Ha, Bluttest, doch alels Normal, kein Vitaminmangel, keine Werte/Hormone unnormal, zu hoch/niedrig....

bei mir lag es nicht am Zink, aber wenn er bei dir so plötzlich auftauch, dann liegt es wohl nahe, dass es am zink liegt....zur not gehste schnell zum ha und machst nen bluttest

---

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [Stefan83](#) on Tue, 21 Jun 2011 21:00:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

hierzu wäre eine genauere Analyse notwendig.

Zink hat wiederum Wechselwirkung auf Eisen- und Kupferhaushalt.  
So können genauso Eisen- und Kupfermangel zu Haarausfall führen.

lg

---

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [ben1979](#) on Sat, 09 Jul 2011 20:54:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich benutze schon eine Weile Zink aus der Apotheke. 3 x täglich 1 Tablette (6,3 mg Zink) x 3 = 18,9 mg Tagesdosis.

Ich benutze Zinkorotat-POS (Großpackung 500 Stück / [Medizinfuchs.de](#))

Auf jeden Fall fühle ich mich besser und meine Haut sieht wesentlich gesünder aus als je zuvor. Zink ist wichtig für ein gesundes Haarwachstum.

---

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [BlackBoSs](#) on Mon, 10 Oct 2011 09:55:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Ich habe jetzt alle Beiträge mitgelesen und will auch mal was fragen ..

Was ist bitte Übersäuerung... das hör ich das erste mal bezüglich Haarausfall.. !!

Ich dachte auch immer dass Zink sehr gut ist für die Haare und stoppt "Haarausfall" ... in diesen ganzen Medikamenten welches in Drogeriemärkten verkauft werden ... stehen ja drauf Zink + Biotin sind gut für die Haut, Haare & Nägel ??



Man weiss ja kaum mehr was stimmt und was nicht stimmt..

Ich habe mir vor einem Jahr Haare einpflanzen lassen und nehme seitdem Täglich 1mg Finasterid Tabletten (Finmax)

und ab heute beginne ich mit Dutasteridtabletten (Veltride) und seit 2 Wochen nehme ich 100mg/Tag Zink Tabletten

Meine große Frage wäre...

Würde ich einen Haarausfall haben bzw starken wenn ich mir ca 200 Stück Testo (Stanozolol) Tabletten 30/mg Täglich einnehme... aber dabei Zink, Finasteride 1mg/Tag, und Dutasteride (veltride) 0,5mg/Tag nehme ??

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Sinner85](#) on Mon, 10 Oct 2011 11:06:12 GMT

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

Von Testo (Stanozolol) Tabletten 30/mg bekommst du keinen Haarausfall normalerweise!! Egal was du nimmst oder nicht!!

Stanozolol (auch unter Winstrol bekannt) verursacht keinen Haarausfall auch wenn es ein anaboles Steroid ist (SOLLTE ich mich irren, bitte bessert mich aus)!!!! Nur weis ich jetzt leider nicht genau warum das so ist!! Aber vielleicht kann das der Pilos erklären!!

Was ich allerdings von Stanozolol weis ist, dass es extreme schlecht für die Blutfettwerte ist!! Also solltest du das nehmen würde ich dazu Omega 3 Fette zu dir nehmen!!

LG

---

Subject: Aw: Zink

Posted by [Sinner85](#) on Mon, 10 Oct 2011 12:03:42 GMT

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

sorry habe mich vertan!!

Stanozolol ist ein DHT Abkömmling aber kann trotzdem Haarausfall verursachen nur warum das so ist obwohl es ein DHT Abkömmling ist, das weis ich nun wirklich nicht

LG

Subject: Aw: Zink  
Posted by [BlackBoSs](#) on Mon, 10 Oct 2011 12:24:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also führt stanozolol tabletten doch zur haarausfall obehrl ich finasteridmittel & dutasteridmittel einnehme ..

Bezüglich blutfettwerte habe ich ome 3 kapdeln gekauft .. Und hab vor mariendistel für leberschutz zu kaufen ..

Ich muss irgendwie den haarausfall stoppen wenn ich stanozolol nehme .. Auch nicht nachher an haarausfall zu leiden ..

---

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [Sinner85](#) on Mon, 10 Oct 2011 12:31:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja es ist veranlagungssache!! der eine bekommt Haarausfall von Winstrol der andere wieder nicht!!

Es ist eine genetische Frage!! Nur wenn du Von WInstrol AGA bekommst, ist es sehr warscheinlich das du im Alter sowieso AGA bekommen hättest!! Du ziehst es quasi vor!! Und ob du dann mit Dut oder FIN das stoppen/verhindern kannst, ist wiederum eine genetik Frage!! ABER wenn du jetzt schon Haarausfall hast, würde ich WInstrol oder dergleichen nicht empfehlen!! Und soviel Muskeln bekommst von dem auch nicht

---

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [BlackBoSs](#) on Mon, 10 Oct 2011 12:37:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was ist nochmal AGA ?

Es ist ei mir aufjedenfall genetisch der Haarausfall denn meine Onkeln und mein Vater haben alle sehhr starken Haarausfall ..

Und ich dachte mir mit Dutasteridmittel & Finasteride kann ich diese einfach stoppen .. Werde diese Tabletten eh nicht auf Dauer nehmen .. Nur damit ich Schwung beim Trainieren bekomme .. Also ca 2 Monate lang täglich 3x10mg Tabletten ..

Hatte sogar hier irgendwo im Forum gelesen dass Dht Hormone bzw Testomittel die Haare nicht angreifen würden solange man Fin & Dut Tabletten nimmt..

Und hast du eine Ahnung von Stanozol Pulver ? Ob das besser wäre als Stanozolol Tabletten?

---

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [Sinner85](#) on Mon, 10 Oct 2011 12:43:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

AGA bedeutet anlagenbedingter Haarausfall.....also eh das was du bereits hast  
Ja also ich kenne mich mit Stanazolol nicht wirklich gut aus, weis es nur von einem Freund der  
hats in Tablettenform genommen!!  
Er hatte keine Nebenwirkungen auch keinen Haarausfall, aber er dürfte auch nicht genetisch  
vorbellastet sein!!  
Inwiefern das stimmt das unter FIN und DUT die Haare nicht angegriffen werden bei STeroiden,  
kann ich dir leider nicht sagen!! Da kenn ich mich zu wenig aus leider!! LG

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [BlackBoSs](#) on Mon, 10 Oct 2011 12:48:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke dir für die Antworten .. Werde wohl ein Thema eröffnen müssen wo ich bezüglich  
Zink, Testo, Fin & Duta fragen stelle.

Lg

---

Subject: Aw: Zink  
Posted by [Foxi](#) on Thu, 05 Jan 2012 13:19:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

grade war ein Beitrag im TV über Zink

ein Mann hat jahrelang ne Haftcreme für die Zähne benutzt  
darin waren pro Tube 250mg Zink  
eine Tube pro Woche  
Nervenzellen gingen kaputt-wurde schwer krank-Zinkvergiftung  
Kuper war viel zu hoch!

also Finger davon lassen!

Foxi

---