
Subject: Wieviel Zink und welche NEM kann ich einnehmen??

Posted by [Steven](#) on Fri, 02 Dec 2005 17:26:36 GMT

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

Hi leute,

habe mir gester Zinktabletten in der Apotheke zu meinem Regimen geholt. Das sind tabletten von Zinkorotat-POS für 10,18 Euro.

1 tablette enthält Zinkorotat x 2H₂O 40 mg (entspr. 6,3 mg Zn)

Ich nehme seit gestern 2-3 tabletten täglich. sind dann ungefähr 18 mg zink.

Verteilt ihr die einnahme auf den Tag oder nehmt ihr sie alle auf einmal. Wieviel mg könnte ich nehmen und Was kann ich noch für Nem's dazu nehmen?? was muss ich bei der einnahme von zink beachten??

Danke

Subject: Re: Wieviel Zink und welche NEM kann ich einnehmen??

Posted by [fiebius](#) on Sat, 03 Dec 2005 10:04:04 GMT

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

Zinkorotat POS sind viel zu teuer!!!

Wenn unbedingt Zinkorotat sein soll dann

Zinkorot25 von der Firma Woerwag!

Oder Zinkorotat von www.martinas-vitamine.de

Subject: Re: Wieviel Zink und welche NEM kann ich einnehmen??

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 04 Dec 2005 13:24:25 GMT

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

Die Deutschen Präparate taugen alle nichts! Am besten die aus den USA>

www.greenvitamins.com

Da gibts die besten und preiswertesten Vitamine. Da hast Du auch 50 mg reines Zink in einer Tablette. Und zwar von amino acid chelate, das kann vom Körper am besten aufgenommen werden. Kein billiger Dreck..

Subject: Re: Wieviel Zink und welche NEM kann ich einnehmen??

Posted by [Carlo95](#) on Mon, 05 Dec 2005 22:57:29 GMT

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

Ich würde zu einer höheren Dosis raten. Nehme selber 25mg täglich. Gibts recht günstig bei Podomedi

Subject: Auweia!

Posted by [Quick](#) on Mon, 05 Dec 2005 23:07:18 GMT

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

oT
