

---

Subject: 30 mg Zink pro Tag zu viel?

Posted by [mare](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:40:56 GMT

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

---

Hey hab heute mein Zink Chelat von vanverede gekreigt!  
Der Spaß hat mich + Versand 12.90€ gekostet. Meiner Meinung nach ein super Preis. Nur habe ich jetzt grad festgestellt, dass es Kapseln sind, nicht wie früher meine Warnke Tabletten (15mg). Hab früher immer 15 mg pro Tag genommen, manchmal 30mg (also 2 Tabs.), wenn ich mehr pcikel hatte, die gingen dann davon wieder weg. Jetzt habe ich aber diese 30mg Zink Chelat Kapseln. Ich kann sie ja schwer teilen, oder? Soll ich bei 30mg pro tag dann eben bleiben. Oder hab ich mit irgendwelchen Veränderungen zu rechnen?? Benutze das ganze ja eigentlich nicht kurmäßig sondern konstant. hab hier irgendwo gelesen man sollte es kurweise nehmen...was nun??

---

---

Subject: Re: 30 mg Zink pro Tag zu viel?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:52:55 GMT

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

---

mare schrieb am Fre, 23 Juni 2006 19:40Hey hab heute mein Zink Chelat von vanverede gekreigt!  
Der Spaß hat mich + Versand 12.90€ gekostet. Meiner Meinung nach ein super Preis. Nur habe ich jetzt grad festgestellt, dass es Kapseln sind, nicht wie früher meine Warnke Tabletten (15mg). Hab früher immer 15 mg pro Tag genommen, manchmal 30mg (also 2 Tabs.), wenn ich mehr pcikel hatte, die gingen dann davon wieder weg. Jetzt habe ich aber diese 30mg Zink Chelat Kapseln. Ich kann sie ja schwer teilen, oder? Soll ich bei 30mg pro tag dann eben bleiben. Oder hab ich mit irgendwelchen Veränderungen zu rechnen?? Benutze das ganze ja eigentlich nicht kurmäßig sondern konstant. hab hier irgendwo gelesen man sollte es kurweise nehmen...was nun??

kupfer, eisen, magnesium nicht vergessen!

---

---

Subject: Re: 30 mg Zink pro Tag zu viel?

Posted by [mare](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:55:25 GMT

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

---

boooh Kupfer und Eisen...

Wo soll ich die herkriegen und wieviel kostet der Spaß?

Man beendet eine Baustele und macht eine neue auf...ein Teufelskreis diese NEMs...

Aber Eisen ist doch nicht gut zu viel und hab soweit ich weiß keine Mangel, weiß es aber nicht...

---

---

Subject: Re: 30 mg Zink pro Tag zu viel?  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 17:58:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi mare

zink macht aber eventuell einen eisenmangel...zink, eisen und kupfer gehören im prinzip zusammen...

kupfer ist bei 30 mg zink wirklich wichtig...

eisen selbst nehme ich auch nicht...:/

---

---

Subject: Re: 30 mg Zink pro Tag zu viel?  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 23 Jun 2006 18:01:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kupfer ist nicht teuer mare! entweder apo oder du schreibst mir dann eine pn...

---