

---

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 auflosen oder reicht da eine halbe oder gar eine viertel? Wieviele Minuten vorher soll ich das Magnesium einnehmen?

---

---

Subject: Re: Zink und Magnesium  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 21 Jul 2006 05:50:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zw. zink und magnesium sollte man einen zeitabstand lassen

---

---

Subject: Re: Zink und Magnesium  
Posted by [Padme](#) on Fri, 21 Jul 2006 05:54:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Muss ich da immer eine ganze Brausetablette auflosen oder reicht da eine halbe oder gar eine viertel?

Die Frage ist ja nicht "ganz, halb oder viertel?", sondern "Wieviel Mg ist drin?"

---

---

Subject: Re: Zink und Magnesium  
Posted by [Claudi](#) on Fri, 21 Jul 2006 06:36:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Padme schrieb am Fre, 21 Juli 2006 07:54Zitat:Muss ich da immer eine ganze Brausetablette auflosen oder reicht da eine halbe oder gar eine viertel?

Die Frage ist ja nicht "ganz, halb oder viertel?", sondern "Wieviel Mg ist drin?"

Genau!

Solltest du Symptome eines Magnesiummangels haben, sollte man schon mindestens 300 mg nehmen.

---

---

Subject: Re: Zink und Magnesium  
Posted by [pilos](#) on Fri, 21 Jul 2006 07:44:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

GE-Mann schrieb am Fre, 21 Juli 2006 01:42: Wieviele Minuten vorher soll ich das Magnesium einnehmen?

ob vorher oder nachher ist egal...hauptsache es liegen so ab 2 stunden dazwischen....

---

Subject: Re: Zink und Magnesium  
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 21 Jul 2006 12:19:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hol dir die Brausetabletten aus dem Aldi... das sind die günstigsten... habe auch viel geschaut und verglichen.

---

Subject: Re: Zink und Magnesium  
Posted by [GE-Mann](#) on Fri, 21 Jul 2006 12:33:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In einer Brausetablette sind bei mir cirka 183mg Magnesium enthalten. Ich glaube nicht, dass ich Magnesiummangel habe, nehme es nur wegen dem Zink, das ist schon richtig so? Wieviel mg wären denn angemessen um das Zink richtig aufzunehmen?

---

Subject: Re: Zink und Magnesium  
Posted by [MarcWen](#) on Sat, 22 Jul 2006 15:57:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nehme pro Tag 1-2 Tabletten.  
1 Tablette beinhaltet 300mg Mg

---

Subject: Re: Zink und Magnesium  
Posted by [haartertobak](#) on Sun, 23 Jul 2006 09:49:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weshalb ist es denn wichtig, diesen 2 std. zeitraum einzuhalten? geht's darum, zu verhindern, daß der testo-spiegel steigt?

<http://www.bodybuilding.com/store/zma.html>

es gibt ja genügend produkte, in denen zink & magnesium enthalten ist, weil das den testo-spiegel erhöhen soll.

keep it growin'!

---

---

Subject: Re: Zink und Magnesium @ GE-Mann  
Posted by [strike](#) on Mon, 24 Jul 2006 06:28:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: Zink und Magnesium @ haarertobak  
Posted by [strike](#) on Mon, 24 Jul 2006 06:33:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---