

---

Subject: Zink usw.

Posted by [snowflake](#) on Wed, 25 Nov 2009 07:22:28 GMT

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

---

Ihr Lieben! Ich hätte mal wieder eine Frage. Wie lange dürfte man denn Zink, Selen, Biotin oder Vit.B komplex als Kur nehmen? Muss man da aufpassen, dass nicht etwas Anderes zu kurz gerät? Vielen Dank für eure lieben Antworten!

---

---

Subject: Re: Zink usw.

Posted by [Leila30](#) on Wed, 25 Nov 2009 22:13:25 GMT

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

---

Sorry, ich weiß dazu leider nix, da ich aber gelesen habe, dass du Supplemente nimmst, wollte ich fragen, wie man an sowas gelangt, geht man zur Apotheke und lässt sich das zusammenstellen? Ich habe nur mal gehört, dass Zink den Eisengehalt im Körper senken kann. Ich habe einen (zwar geringen) Vitamin B12 Mangel, daher meine Frage.

Vlg Leila

---

---

Subject: Re: Zink usw.

Posted by [snowflake](#) on Thu, 26 Nov 2009 09:31:38 GMT

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

---

Einige meiner Supplemente habe ich vom Hautarzt, der hat eine eigene Mischung von Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen (u. a. Eisen und Zink). Dazu nehme ich noch extra Zink auf Empfehlung meines Arztes. Der empfiehlt mir 75 mg am Tag, das finde ich aber ziemlich viel, deswegen meine Frage hier im Forum.

Also: nee, die Apotheke stellt das einem nicht zusammen, aber Rat holen kann man sich dort schon.

---

---

Subject: Re: Zink usw.

Posted by [Leila30](#) on Thu, 26 Nov 2009 15:10:45 GMT

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

---

Ok, Danke!!! Ich war schon in der Apotheke heute, die Verkäuferin hatte den Begriff Supplemente noch nie gehört. Aber jetzt hoffe ich, dass du Antworten auf deine Fragen bekommst (Userin vanilles nimmt auch Zink, frag sie doch einmal)

LG

---