

---

Subject: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 26 Feb 2015 16:04:01 GMT

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

---

Ok, das ist ja merkwürdig. Habe Zink und Kupfer testen lassen, weil ich eben einen Zinkmangel hatte und Kupfer fast ein Mangel war. Nehme seitdem Zink und Kupfer (nur das im Multi-Präperat) und jetzt habe ich von beiden einen Mangel?

Wie kann das denn möglich sein? Also Kupfermangel hätte ich verstanden wegen der Zinkeinnahme, aber ZINK?! Das habe ich teilweise auch recht hoch dosiert. also minimum 30 mg täglich und ab und zu auch mal phasenweise 80 mg oder so.

Das macht mir jetzt echt Sorgen.

Edit: Ich habe ca. 1 1/2 bis zwei Wochen vor Blutabnahme aufgehört Zink usw. einzunehmen.

---