

---

Subject: Zink Einnahme Empfehlungen ?

Posted by [Forschi](#) on Wed, 27 Feb 2019 13:31:31 GMT

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

---

Ohne Hoffnung das es bei Aga hilft hätte ich gerne Einnahme Tipps was Zink angeht.

Ich habe immer einen sehr niedrigen Zink wert, der auch nach monatelanger Einnahme von Zink unverändert ist (Vollblut und Serum nachdem ich eine Woche mit Einnahme pausiert habe vor der Blut Untersuchung )

Wieviel würdet ihr täglich empfehlen? Sollte ich auch Kupfer dazu nehmen da es sich ja beeinflusst ?

Produkt Empfehlungen auch erwünscht.

Denkt ihr auf Ekzeme kann es Einfluss haben? Meine Finger Ekzeme sind gerade wieder recht schlimm.

Habe jetzt lange Zeit kein Zink oder irgendwas supplementiert, aber vermutlich macht es doch Sinn bei mir

---