

---

Subject: fragen zur einnahme von zink

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 27 Feb 2007 16:52:30 GMT

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

---

Hab beim doc jetzt alles checken lassen und eigentlich ist alles ok. Nur bis auf zink eben.. Hab noch ne dose mit zinkkapseln 15mg (vor paar wochen voreilig gekauft) Davon soll ich erstmal zwei wochen lang täglich 2 kapseln nehmen und danach nur noch einmal täglich. Jetzt meine frage, wie nehm ich das am besten ein? Auf nüchternen magen? Und ist zink histidin wirklich so viel besser? Hab ja jetzt normale zinkkapseln..

---