

---

Subject: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [ralphwiggum](#) on Thu, 25 Sep 2008 18:17:59 GMT

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

---

ich höre von so vielen verschiedenen leuten so viele verschiedene dosierungen und meds. manche meinen man soll zu hoch dosieren manche meinen das ja nicht. welche dosierung von welcher firma haltet ihr für klug?

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [Cynic](#) on Sat, 11 Oct 2008 12:49:52 GMT

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

---

Ich nehme 25mg Zink in einer Orotat-Verbindung. Zinkorot aus der Apo für 11€/50 Tab á 25mg Zink.

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [Homers](#) on Sat, 11 Oct 2008 12:55:54 GMT

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

---

am besten ist zinc chelat.

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [Cynic](#) on Sat, 11 Oct 2008 13:05:00 GMT

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

---

Wieso ist das am Besten? Ich dachte immer am Bioverfügbarsten wäre Histin, dann Orotate, dann erst Chelate?

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [Homers](#) on Sat, 11 Oct 2008 13:32:00 GMT

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

---

könnte sein... will dir da nichts falschen erzählen. ich dachte bisher chelat wäre am bioverfügbarsten.

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [Schneeball](#) on Sat, 11 Oct 2008 14:58:28 GMT

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

---

Ich hätte auch ein anliegen.

---

Ich nehme Zink vo Aktivpunkt!

Zink 60% Tagesbedarf  
Vitamin A 42% "  
Biotin 7% "

Das Zink ist ohne Histidin,macht das was?

Im übrigen hatte ich mal gelesen,das zuviel Vitamin A auch negative Eigenschaften haben kann.Weis jemand was über Vitamin A??

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [bananas](#) on Sat, 11 Oct 2008 15:33:33 GMT

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

---

Habe neulich mal einen interessanten Satz in einem Buch gelesen.

Der ging in etwa so:

Viele Menschen halten ein neues Nahrungsergänzungsmittel für eine neue Erfindung auf dem Markt. Sie glauben, dass genau dieses Vitamin quasi erst jetzt, seit diesem NEM, existiert. In Wirklichkeit ist alles schon seit Ewigkeiten auf dem Markt vorhanden - und zwar in der Natur in Form von Obst, Gemüse, Salat, Nüssen usw.

DAS TRIFFT AUF MICH GENAU ZU.

Gerade so im Sport-NEM-Bereich wird alles mögliche hochgepusht, obwohl man die Bioverfügbarkeit aufs Maximum bringen könnte, wenn man es direkt "wie schon in der Natur vorhanden" essen würde. Als Nebeneffekt wäre das Thema "Fettansatz" völlig unwichtig, da man durch das ganze Gemüse und Obst gar keinen Hunger mehr auf andere Sachen hat.

Ich käme mit propper-sattem Bauch auf gut die Hälfte an Kalorien, wenn sie alle hochwertig wären.

Aber mal zurück zum Thema:

Zitat:Das Zink ist ohne Histidin,macht das was?

Ich merke keinen Unterschied, ob ich Zink genommen habe oder nicht. Daher auch nicht ob es aus dem DM oder aus einem Spezialshop kommt.

Zitat:Im übrigen hatte ich mal gelesen,das zuviel Vitamin A auch negative Eigenschaften haben kann.Weis jemand was über Vitamin A??

Ist fettlöslich und kann man nicht bei Überdosierung einfach so wieder ausscheiden. Die

Empfehlungen sind weltweit anders. Welche ist richtig? Angeblich wäre eine Überdosierung aus natürlichen Mitteln so gut wie unmöglich (vorausgesetzt man trinkt nicht täglich 5 Liter Lebertran), wogegen mit einer Tablettenkur schnell das Maximum erreicht werden kann.

Die NW wären dann Übelkeit usw.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Schneeball](#) on Sat, 11 Oct 2008 15:58:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann vieles an Obst und Gemüse nicht essen!Habsowas wie ne Lebensmittelallergie!  
Haselnüsse und Apfel geht gar nicht.Da brennt mir die gesamte Schnutte

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [bananas](#) on Sat, 11 Oct 2008 16:25:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dann hast du wenigstens einen Grund, Vitamintabletten zu nehmen.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Schneeball](#) on Sun, 12 Oct 2008 08:05:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn es gekocht ist hab ich keine Probleme!Oder geschält wie beim Apfel.Aber dann sind ja viele Vitamine weg.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [pippo24](#) on Mon, 13 Oct 2008 07:20:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn man wirklich tgl. viel frisches obst und gemüse ist, braucht man wahrscheinlich keine nems- doch wer macht das schon??

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Schneeball](#) on Mon, 13 Oct 2008 07:55:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmmm,aber frisches obst und gemüse kann auch ziehmlich teuer werden!Oder,was denkt ihr?

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [bananas](#) on Mon, 13 Oct 2008 14:22:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn ich theoretisch täglich ein ganzes Vollkornbrot esse, dürfte ich für eine kleine Ewigkeit des Tages keinen Hunger mehr haben. Der Körper ist vollkommen versorgt, aber dann, nach einer Weile - Ich will Schokolade!

Die wird eh so schnell schlecht. Sobald man diese aus der Tüte holt, ist sie nach 2 Minuten bereits fast verdorben. Da muss man sich schon beeilen.

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [NW5a](#) on Sun, 26 Oct 2008 14:25:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich denke, daß man selbst bei tgl. Gemüse/Obst Rationen eine Unterversorgung haben könnte. Einseitige Düngung, Lagerung, Transportwege usw. sind sicherlich schuld daran, dass man keine vollwertigen Lebensmittel erhalten. Wie heisst es so schön:" An vollen Töpfen verhungern."

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Oct 2008 16:54:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bananas schrieb am Sam, 11 Oktober 2008 17:33Habe neulich mal einen interessanten Satz in einem Buch gelesen.  
Der ging in etwa so:

Viele Menschen halten ein neues Nahrungsergänzungsmittel für eine neue Erfindung auf dem Markt. Sie glauben, dass genau dieses Vitamin quasi erst jetzt, seit diesem NEM, existiert. In Wirklichkeit ist alles schon seit Ewigkeiten auf dem Markt vorhanden - und zwar in der Natur in Form von Obst, Gemüse, Salat, Nüssen usw.

DAS TRIFFT AUF MICH GENAU ZU.

Gerade so im Sport-NEM-Bereich wird alles mögliche hochgepusht, obwohl man die Bioverfügbarkeit aufs Maximum bringen könnte, wenn man es direkt "wie schon in der Natur vorhanden" essen würde. Als Nebeneffekt wäre das Thema "Fettansatz" völlig unwichtig, da man durch das ganze Gemüse und Obst gar keinen Hunger mehr auf andere Sachen hat.

Ich käme mit propper-sattem Bauch auf gut die Hälfte an Kalorien, wenn sie alle hochwertig wären.

Aber mal zurück zum Thema:

Zitat:Das Zink ist ohne Histidin,macht das was?

Ich merke keinen Unterschied, ob ich Zink genommen habe oder nicht. Daher auch nicht ob es aus dem DM oder aus einem Spezialshop kommt.

Zitat:Im übrigen hatte ich mal gelesen,das zuviel Vitamin A auch negative Eigenschaften haben kann.Weis jemand was über Vitamin A??

Ist fettlöslich und kann man nicht bei Überdosierung einfach so wieder ausscheiden. Die Empfehlungen sind weltweit anders. Welche ist richtig? Angeblich wäre eine Überdosierung aus natürlichen Mitteln so gut wie unmöglich (vorausgesetzt man trinkt nicht täglich 5 Liter Lebertran), wogegen mit einer Tablettenkur schnell das Maximum erreicht werden kann.

Die NW wären dann Übelkeit usw.

genau.....millionen von jahre habe alle nur tabletten genommen...

früheer hatten sie haare wie löwen ..heute mit der ganzen versorgung..gar keine mehr...

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [pilos](#) on Sun, 26 Oct 2008 16:55:18 GMT

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

---

NW5a schrieb am Son, 26 Oktober 2008 15:25Ich denke, daß man selbst bei tgl. Gemüse/Obst Rationen eine Unterversorgung haben könnte. Einseitige Düngung, Lagerung, Transportwege usw. sind sicherlich schuld daran, dass man keine vollwertigen Lebensmittel erhalten. Wie heisst es so schön:" An vollen Töpfen verhungern."

mineralien gehen nicht verloren selbst wenn das obst/gemüse verfault sind...

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [pippo24](#) on Wed, 12 Nov 2008 09:15:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:früher hatten sie haare wie löwen ..heute mit der ganzen versorgung..gar keine  
Ja man muss mal nur schauen welche "versorgung" wir in der moderne bekommen haben.  
Schwermetalle, Estrogene en masse, Abgase etc...  
Jo...alles hat seinen preis

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Kreon](#) on Wed, 21 Jan 2009 00:54:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zinkamin Falk. m.E. das beste.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [NW5a](#) on Wed, 21 Jan 2009 08:11:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Die, welche überhaupt da sind, gehen nicht verloren. Richtig. Die Frage ist nur, ob genauso viele wie "früher" drin sind.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 21 Jan 2009 12:03:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NW5a schrieb am Mit, 21 Januar 2009 09:11Die, welche überhaupt da sind, gehen nicht verloren. Richtig. Die Frage ist nur, ob genauso viele wie "früher" drin sind.Genau, der ganze Sch\* ist sein Geld nicht wert. Alles grün gepflückt und leer. Obst und Gemüse bringen nur was wenn man nen Hof hat und die Sachen erntet wenn sie reif sind. Und was ist drin? Wer weiß das? Alle Daten bzgl Bedarf und Inhalt sind doch uralt.  
Darüberhinaus ist das bioverfügbarste Zink und Eisen aus tierischen Quellen; also Fleisch, Eier, Milch. Pech für die Veganer (bin selbst Vegetarier, schäm..).

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 21 Jan 2009 12:09:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Cynic schrieb am Sam, 11 Oktober 2008 15:05Wieso ist das am Besten? Ich dachte immer am Bioverfügbarsten wäre Histin, dann Orotate, dann erst Chelate?  
Zink-Histidin ist doch ein Chelat (hier Mineral-Aminosäure-Komplex)..

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [dertim](#) on Sun, 25 Jan 2009 12:51:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hab mir jetzt von Nature's Plus Zink 50 mg und Kupfer 3 mg gekauft. Beides Aminosäurechelat.

Ein paar Fragen: Hatte vor, anfangs 25 mg Zink und 3 mg Kupfer zu nehmen und nach ca. 1-2 Monaten auf jeweils die Hälfte zu reduzieren. Dann mal nehmen, bis der Vorrat aufgebraucht ist (ca. anderthalb Jahre)

Ist das in Ordnung so, oder zu viel?

Habe öfters gelesen, dass man Zink vor dem Schlafen gehen nehmen soll. Wie ist das mit dem Kupfer? Kann ich auch beides gleichzeitig nehmen?

Und sollte ich einen zeitlichen Abstand zur Fin-Einnahme lassen? Oder ist das egal und ich kann sogar den ungesäuberten Tablettenteiler für Zink, Kupfer und Fin nehmen?

Ach, und noch was: hatte gelesen, dass zu viel Zink auch zu einem Selen- oder Eisenmangel führt. Ist das bei meiner Dosierung und Einnahmedauer berechtigt? Irgendwelche anderen Mängel, welche auftreten könnten?

Vielen Dank!

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [NW5a](#) on Sun, 25 Jan 2009 13:06:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast du ein Bluttest gemacht oder willst du es nur präventiv einnehmen ?

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [dertim](#) on Sun, 25 Jan 2009 14:30:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

NW5a schrieb am Son, 25 Januar 2009 14:06 Hast du ein Bluttest gemacht oder willst du es nur präventiv einnehmen ?

Ne, Test hab ich keinen machen lassen. Hatte nur das Gefühl, dass das Zink aus dem Supermarkt meiner Haut gut getan hat (Wundheilung, Akne, vllt. auch Haare?).

Natürlich sehr subjektiv, aber ich wollte mal wirksameres, höher dosiertes Zink versuchen. 12,5mg sollte ja auch auf Dauer nicht so viel sein, hoffe ich.

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Kreon](#) on Sun, 25 Jan 2009 14:39:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

eine zu lange Zinkeinnahme verursacht Nebenwirkungen, auf ausdrücklichen Rat meiner Dermatologin, von der ich viel halte, soll ich nur alle 2 Monate eine Packung Zink nehmen, bei AGA sei ohnehin eher Bio-H-tin sinnvoller, da Zink, abgesehen von seiner das Immunsystem unterstützenden Wirkung, eher bei diffusem HA Sinn macht. Und wenn Zink, dann Zink-Histidin, alles andere wirkt nicht so, wie es wirken soll.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Ataba](#) on Sun, 25 Jan 2009 18:44:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich nehm seit 3 monaten 25 mg zink und meine ärztin meinte erst vor ein paar tagen, dass man da wieder mal aufhören sollte. in meinem fall kann ich das zeug gern weiternehmen (ich nehm aber auch noch eisen ein) aber nach spätestens einem halben jahr einnahme sollte man den zink-wert unbedingt bestimmen lassen.

also 1,5 jahre einfach so nehmen wär mir zu riskant

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [NW5a](#) on Sun, 25 Jan 2009 20:30:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Generell würde ich nur das nehmen, was auch getestet worden ist oder durch ein Blutbild bestimmt wurde. Wenn ihr auf GUTGLÜCK irgendetwas nehmt, dann könnt ihr den Haushalt auch ins negative rücken. Wenn man Zink nimmt, dann sollte man z.B. auch Kupfer nehmen usw.! Alles hängt zusammen, daher schmeißt nicht alles rein.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Ataba](#) on Sun, 25 Jan 2009 20:37:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hab ich vergessen zu schreiben: bei mir ist auch kupfer mit dabei. und eisen nehm ich auch.

meine ärztin weiß was ich einnehme und ich frag immer nach, ob es immer noch in ordnung ist. da sie auch regelmäßig blut abnimmt (zur überwachung einer anderen sache), ist alles roger würd ich sagen.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [dertim](#) on Mon, 26 Jan 2009 16:08:33 GMT

---

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

---

Ja, hab mir wohl ein bisschen viel von dem Zeugs gekauft.

Nehm jetzt mal für 2-3 Monate 25mg Zink und schaue, was sich in Sachen Haut u. Haare tut.

Sollte ich für diese Zeit außer 3mg Kupfer noch andere Sachen zusätzlich nehmen? Vit. C, Selen, Eisen?

Danke!

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Kreon](#) on Mon, 26 Jan 2009 18:23:03 GMT

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

---

Selen ist immer gut fürs Immunsystem und auch frei von NW. Im Grunde ist eins am sinnvollsten: Sport. Die Haare werdens danken. Und nicht nur die.

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [Zuton](#) on Tue, 27 Jan 2009 11:09:48 GMT

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

---

hi!

ich habe diese wei0en flecken auf den fingernägeln. ist das zinkmangel?

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [dertim](#) on Tue, 27 Jan 2009 19:53:24 GMT

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

---

Zuton schrieb am Die, 27 Januar 2009 12:09hi!

ich habe diese wei0en flecken auf den fingernägeln. ist das zinkmangel?

Verschiedene Mangelzustände werden hier und da für diese Fleckchen verantwortlich gemacht. Meistens handelt es sich aber nur um Lufteinschlüsse.

Wie ist es eigentlich mit Zink topisch? (Revivogen, Super Zix..) Geht das ins Blut?

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

---

Posted by [Balle](#) on Mon, 02 Feb 2009 13:23:15 GMT

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

---

Bockshornklee+Zink+Biotin-Kapseln, von Canea, 60 Stück ca 10 €, 3 gute Sachen in einem, gibts auch in teurerer, also gezielt nach Canea fragen

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [coola](#) on Mon, 02 Feb 2009 17:36:35 GMT

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

---

Ich nehm das hier:

[http://www.andro-shop.com/Vitamine-mehr/Spurenelemente/ZINC- 50mg-200-Tabl::608.html](http://www.andro-shop.com/Vitamine-mehr/Spurenelemente/ZINC-50mg-200-Tabl::608.html)

Pro Tablette 50mg REINES Zink!!! Und für 200 Tabs 15€ zu bezahlen ist doch auch nicht schlecht???

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [Kreon](#) on Mon, 02 Feb 2009 17:41:18 GMT

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

---

das ist zwar schön, aber bringt dir trotzdem herzlich wenig... Zink wird am besten in Verbindung mit Histidin aufgenommen.

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [geheimratsecker](#) on Wed, 08 Apr 2009 18:10:16 GMT

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

---

hallo,

wo bekomme ich dann gute vitamin tabletten her?  
und vor allem wo oder welches zinkpräparat sollte ich nehmen, wo bekomme ichs usw?  
und vlei weiß noch jmd eine quelle im internet wo man fin beziehen kann, außer generics24 ...

danke und gruß

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [kummel](#) on Wed, 29 Apr 2009 11:37:04 GMT

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

---

Habe jetzt durch Zufall im DM-Markt auch ein Zinkpräparat entdeckt.(DM Eigenmarke)

Zink(15mg)+Histidin(70mg)+Cystein(19mg) 40Tabl.= 3,95eur.

So und dann nochwas:

Generics24 hat ja jetzt schon längere Zeit kein Fincar mehr im Angebot,hat eventl.schon mal jemand hier bestellt bzw.erfahrungen mit der Seite?

<http://www.kamagra-world.com/fincar-propecia-generika-prosca-r-p-106.html?language=de>

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [geheimratsecker](#) on Wed, 29 Apr 2009 13:41:41 GMT

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

---

ah, hört sich ja gut an, wieviele kapseln sind denn drin? @kummel

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [kummel](#) on Wed, 29 Apr 2009 14:45:43 GMT

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

---

40Tabletten = 3,95eur

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [haare82](#) on Thu, 30 Apr 2009 21:54:00 GMT

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

---

und wie heißt das Teil das 3,95 kostet? ich wills auch wegen der haut nehmen, bei mir schlägt zink sehr gut gegen hautunreinheiten an, benutze zink schon aufgetragen auf der haut, will mir da alle 2 tage eine einwerfen, man solls ja nicht übertreiben

---

---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?

Posted by [kummel](#) on Thu, 30 Apr 2009 22:16:30 GMT

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

---

is die eigenmarke von DM...

---

#### File Attachments

---

1) [3\\_1\\_3\\_zink\\_histidin\\_cystein\\_tabletten\\_200810.jpg](#),  
downloaded 729 times

---



---

Subject: Re: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 02 May 2009 10:12:13 GMT

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

---

kummel schrieb am Fre, 01 Mai 2009 00:16is die eigenmarke von DM...

Welche Form hat das Zink in diesen Tabletten? Weil hier scheint Histidin zugesetzt zu sein, und nicht die Form Zinkhistidin vorzuliegen...

---

Subject: Aw: welches zinkpräparat verwendet ihr?  
Posted by [JoBr](#) on Fri, 08 May 2026 20:44:21 GMT

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

---

Ich nehme das Zink von Hormonella:  
<https://hormonella.co/products/zink>

Zink in der Zinkbisglycinat-Form als Monopräparat zu bekommen ist garnicht so einfach.

Bzgl. Mineralien und Vitamine, ich kann mir schon vorstellen, dass schnell gezüchtetes Obst/Gemüse auf ausgelaugtem Boden tatsächlich weniger Nährstoffe enthält als es sollte.

Ich nehme:

Zink, Biotin, Vitamin D3/K2, Vitamin C & B, Q10 und Magnesiumbisglycinat/citrat

(Alles von Sunday außer das Zink)