Subject: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?
Posted by Kaus Klinski on Fri, 20 Sep 2019 01:19:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hi,

kann man ACC (600 mg) und Zink (ZMA, also Zink in Form von aspartat und monomethionin) bedenkenlos zusammen einnehmen, oder verhindert das ACC durch Komplexbildung die Aufnahme des Zink?

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?
Posted by pilos on Fri, 20 Sep 2019 07:24:26 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

sehe kein problem
das zink ist ja bereits als methionin chelat

Subject: Aw: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?
Posted by Kaus Klinski on Fri, 20 Sep 2019 07:29:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vielen Dank.

Zu wieviel Prozent bist Du Dir sicher, dass es nichts ausmacht? ;)

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?
Posted by pilos on Fri, 20 Sep 2019 08:35:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

keine bedenken ;)

Subject: Aw: @pilos et. al.: ACC und Zink (ZMA) gleichzeitig einnehmbar?
Posted by Kaus Klinski on Fri, 20 Sep 2019 18:20:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

OK, ich verlasse mich auf Dich ;)

Vielen Dank nochmal.

Gruß
Kaus Klinski