

---

Subject: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Mon, 16 Apr 2018 07:20:46 GMT

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

---

Ich nehme seit Jahren Zink in empfohlener Dosis ohne Effekt. Seit einer Woche habe ich die Menge extrem hochgeschraubt und es wirkt sehr gut gegen das Jucken. Nur weiß ich nicht ob solche Mengen zu verantworten sind oder wie ich rausfinde wieviel Zink ich wirklich benötige. Im Blut ist der Wert niedrig, auch nach langer Einnahme von Zink in normaler Dosis. Die letzte Woche habe ich mit Dosen von 100-150 mg experimentiert.

Da Kupfer ja auch von Zink beeinflusst wird verunsichert mich das auch. Auch sonstige Vitamine stehen ja im Zusammenhang. So kann wohl ein Vitamin A Mangel auch dafür sorgen das Zink nicht aufgenommen wird.

Weiß jemand was dafür verantwortlich sein kann das es so an Zink fehlt? Kupfer ist übrigens auch niedrig.

Ich denke ein perfektes Zink / Kupfer Verhältnis könnte für mich die Erlösung sein.

Das Zink Antiandrogen wirkt weiß man ja. Nur wie findet man heraus wieviel Zink / Kupfer nötig ist?

Ärzte gehen auf das Thema leider nicht weiter ein und mehr als ein Zink Produkt in gängiger Dosis empfehlen Sie nicht.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 16 Apr 2018 10:08:34 GMT

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

---

Probier doch mal Zink topisch. Z.B. durch eine Zink-Salbe.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Faraday](#) on Mon, 16 Apr 2018 11:16:51 GMT

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

---

Dazu möchte ich den folgenden Artikel aus der Wikipedia empfehlen:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Heredit%C3%A4res\\_Zinkmangelsyndrom](https://de.wikipedia.org/wiki/Heredit%C3%A4res_Zinkmangelsyndrom)

Es ist aber wenig wahrscheinlich, dass in Deinem Fall eine Acrodermatitis

enteropathica vorliegt.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [buttkeis](#) on Mon, 16 Apr 2018 11:23:55 GMT

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

---

Forschi schrieb am Mon, 16 April 2018 09:20|Ich nehme seit Jahren Zink in empfohlener Dosis ohne Effekt. Seit einer Woche habe ich die Menge extrem hochgeschraubt und es wirkt sehr gut gegen das Jucken.

Nur weiß ich nicht ob solche Mengen zu verantworten sind oder wie ich rausfinde wieviel Zink ich wirklich benötige. Im Blut ist der Wert niedrig, auch nach langer Einnahme von Zink in normaler Dosis. Die letzte Woche habe ich mit Dosen von 100-150 mg experimentiert.

Da Kupfer ja auch von Zink beeinflusst wird verunsichert mich das auch.

Auch sonstige Vitamine stehen ja im Zusammenhang.

So kann wohl ein Vitamin A Mangel auch dafür sorgen das Zink nicht aufgenommen wird.

Weiß jemand was dafür verantwortlich sein kann das es so an Zink fehlt?

Kupfer ist übrigens auch niedrig.

Ich denke ein perfektes Zink / Kupfer Verhältnis könnte für mich die Erlösung sein.

Das Zink Antiandrogen wirkt weiß man ja. Nur wie findet man heraus wieviel Zink / Kupfer nötig ist?

Ärzte gehen auf das Thema leider nicht weiter ein und mehr als ein Zink Produkt in gängiger Dosis empfehlen Sie nicht.

eigtl ist oft die Ernährung Schuld.

Aber es gibt soviele andere Ursachen z.B

regelmäßiger Alkoholkonsum, Lebererkrankungen, Magenerkrankungen, Darmerkrankungen, Darmoperationen, Schwermetallbelastung, Diabetes

Starkem Schwitzen .

Wenn man hohe Dosen an Zink nimmt, sollte man Kupfer dazu nehmen. Es kommt drauf für was Du Zink ballerst. Wenn als anti androgene Wirkung dann mindestens 100 bis 175 mg plus B Komplexe. In den Staaten noch etwas höher bei Haarausfall oder Hautproblemen. Dann aber nie auf nüchtern Magen, da sonst Krämpfe entstehen. Um eine Aromatase durch Steroide zu verhindern auch bis 200mg.

Du kannst Deinen Zinkgehalt messen lassen. Auch wenn er fit ist brauchst du dennoch eine höhere Menge, da Kopfhautjucken während der AGA vorkommt, weil der DHT Wert erhöht ist und die Talgdrüsen aufgebläht sind. Kopfhautjucken kommt oft mt hoher Talgproduktion vor.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Mon, 16 Apr 2018 11:26:28 GMT

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

---

Bis 2018 Nordwood-Null:

Wäre eine Idee, aber die Salben sind so schmierig, das geht nicht klar für Haare und ich denke auch es ist effektiver am eigentlichen Problem anzupacken.

@faraday:

Davon gehe ich nicht aus, aber aus irgendeinem Grund scheine ich einen hohen Bedarf zu haben.

Ich weiß nur nicht wie ich am besten vorgehen soll um eine geeignete Dosierung zu finden.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Mon, 16 Apr 2018 11:44:04 GMT

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

---

buttkeis schrieb am Mon, 16 April 2018 13:23  
Forschi schrieb am Mon, 16 April 2018 09:20  
Ich nehme seit Jahren Zink in empfohlener Dosis ohne Effekt. Seit einer Woche habe ich die Menge extrem hochgeschraubt und es wirkt sehr gut gegen das Jucken.

Nur weiß ich nicht ob solche Mengen zu verantworten sind oder wie ich rausfinde wieviel Zink ich wirklich benötige. Im Blut ist der Wert niedrig, auch nach langer Einnahme von Zink in normaler Dosis. Die letzte Woche habe ich mit Dosen von 100-150 mg experimentiert.

Da Kupfer ja auch von Zink beeinflusst wird verunsichert mich das auch.

Auch sonstige Vitamine stehen ja im Zusammenhang.

So kann wohl ein Vitamin A Mangel auch dafür sorgen das Zink nicht aufgenommen wird.

Weiß jemand was dafür verantwortlich sein kann das es so an Zink fehlt?

Kupfer ist übrigens auch niedrig.

Ich denke ein perfektes Zink / Kupfer Verhältnis könnte für mich die Erlösung sein.

Das Zink Antiandrogen wirkt weiß man ja. Nur wie findet man heraus wieviel Zink / Kupfer nötig ist?

Ärzte gehen auf das Thema leider nicht weiter ein und mehr als ein Zink Produkt in gängiger Dosis empfehlen Sie nicht.

eigtl ist oft die Ernährung Schuld.

Aber es gibt so viele andere Ursachen z.B.  
regelmäßiger Alkoholkonsum, Lebererkrankungen, Magenerkrankungen, Darmerkrankungen,  
Darmoperationen, Schwermetallbelastung, Diabetes  
Starkem Schwitzen .

Wenn man hohe Dosen an Zink nimmt, sollte man Kupfer dazu nehmen. Es kommt drauf für  
was Du Zink nimmst. Wenn als anti androgene Wirkung dann mindestens 100 bis 175 mg plus B  
Komplexe. In den Staaten noch etwas höher bei Haarausfall oder Hautproblemen. Dann aber  
nie auf nüchtern Magen, da sonst Krämpfe entstehen. Um eine Aromatase durch Steroide zu  
verhindern auch bis 200mg.

Du kannst Deinen Zinkgehalt messen lassen. Auch wenn er fit ist brauchst du dennoch eine  
höhere Menge, da Kopfhautjucken während der AGA vorkommt, weil der DHT Wert erhöht ist  
und die Talgdrüsen aufgebläht sind. Kopfhautjucken kommt oft mit hoher Talgproduktion vor.

Jetzt erst gesehen, Danke!

Weißt du wieviel Kupfer man zu 170 mg Zink nehmen sollte?

Ich nehme an die 170 mg nimmt man nicht auf einmal, deswegen würde mich der Abstand zum  
Kupfer auch interessieren.

Manche sagen man soll lange Abstand halten , andere sagen es ist Quatsch da beides in der  
Natur auch zusammen vorkommt.

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren  
Zinkwert?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 16 Apr 2018 14:32:53 GMT

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

---

Senkt Zink nicht Östrogene? Vielleicht liegt da ja das eigentliche Problem?  
Fragt sich halt was Auslöser dafür ist dann!

Die Leber ist doch da wahrscheinlich ein wichtiger Punkt?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 16 Apr 2018 16:46:45 GMT

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

---

Der Typ behauptet auch er nahm 150 mg täglich:

<https://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=160444941&pagenumber=1>

Hier die gleiche Menge:

<http://forums.longhaircommunity.com/showthread.php?t=16667>

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [BlueLion](#) on Mon, 16 Apr 2018 16:55:09 GMT

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

---

Zink und Kupfer teilen den gleichen Transportweg. Zink hat jedoch eine höhere Affinität und belegt dann quasi den ganzen Platz, deshalb soll man Kupfer zeitversetzt ergänzen bei hohen Zinkgaben. Hängt aber auch von der Form ab unter welcher Zink resp. Kupfer darliegen. Die 150mg Zink die du nimmst, ist das elementare Zink?

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [BlueLion](#) on Mon, 16 Apr 2018 17:05:28 GMT

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

---

@Intoleranz ja glaube auch, dass Östrogen ein Problem ist, genauso wie Prolactin. Östrogen, prolactin sind bei mir ziemlich hoch, Shbg ganz unter. Also typisch Pcos Profil.

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Mon, 16 Apr 2018 17:11:35 GMT

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

---

Ja, 150 mg elementares Zink!

Ich weiß nicht ob Östrogen das eigentliche Problem ist, aber mein Zink wert ist halt auch niedrig und Kupfer ja auch, von daher wird schon ein Mangel der Grund sein denke ich.

---

Woher kann ein Östrogen Überschuss kommen?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Mon, 16 Apr 2018 18:59:41 GMT

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

---

Vielleicht hat so eine hohe Dosis Zink die das Kopfhautjucken nimmt nen Fin-Effekt auf mich?  
?

Wäre doch ein recht gleicher Effekt eigentlich?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 16 Apr 2018 23:07:35 GMT

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

---

Ist dein Haarausfall so vorangeschritten das man es sehen kann? Wäre spannend ob das Neuwuchs bringen kann wenn es schon das Jucken nimmt. Zieh das mal durch und geb Bescheid!

Weiß eigentlich jemand wie es bei Zinkmangel und prostaglandin aussieht? Wie ist der Einfluss darauf?

Kupfer und Chrom interessiert mich auch.

Kupfer Mangel soll DAO senken, was dann Histaminintoleranz macht und ich bin mir recht sicher das histamin und Pgd2 Hand in Hand gehen.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Tue, 17 Apr 2018 12:32:04 GMT

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

---

Ja, die Haare sind sichtbar dünner auf dem Oberkopf.  
Ich werde das jetzt angehen mit dem hochdosierten Zink.

Wie oft wieder ihr Blutwerte prüfen lassen? Also in welchem Abstand?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren

## Zinkwert?

Posted by [buttkeis](#) on Wed, 18 Apr 2018 06:02:39 GMT

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

---

Forschi schrieb am Mon, 16 April 2018 13:44buttkeis schrieb am Mon, 16 April 2018 13:23Forschi schrieb am Mon, 16 April 2018 09:20Ich nehme seit Jahren Zink in empfohlener Dosis ohne Effekt. Seit einer Woche habe ich die Menge extrem hochgeschraubt und es wirkt sehr gut gegen das Jucken.

Nur weiß ich nicht ob solche Mengen zu verantworten sind oder wie ich rausfinde wieviel Zink ich wirklich benötige. Im Blut ist der Wert niedrig, auch nach langer Einnahme von Zink in normaler Dosis. Die letzte Woche habe ich mit Dosen von 100-150 mg experimentiert.

Da Kupfer ja auch von Zink beeinflusst wird verunsichert mich das auch.  
Auch sonstige Vitamine stehen ja im Zusammenhang.  
So kann wohl ein Vitamin A Mangel auch dafür sorgen das Zink nicht aufgenommen wird.

Weiß jemand was dafür verantwortlich sein kann das es so an Zink fehlt?  
Kupfer ist übrigens auch niedrig.

Ich denke ein perfektes Zink / Kupfer Verhältnis könnte für mich die Erlösung sein.

Das Zink Antiandrogen wirkt weiß man ja. Nur wie findet man heraus wieviel Zink / Kupfer nötig ist?

Ärzte gehen auf das Thema leider nicht weiter ein und mehr als ein Zink Produkt in gängiger Dosis empfehlen Sie nicht.

eigtl ist oft die Ernährung Schuld.

Aber es gibt soviele andere Ursachen z.B

regelmäßiger Alkoholkonsum, Lebererkrankungen, Magenerkrankungen, Darmerkrankungen, Darmoperationen, Schwermetallbelastung, Diabetes  
Starkem Schwitzen .

Wenn man hohe Dosen an Zink nimmt, sollte man Kupfer dazu nehmen. Es kommt drauf für was Du Zink ballerst. Wenn als anti androgene Wirkung dann mindestens 100 bis 175 mg plus B Komplexe. In den Staaten noch etwas höher bei Haarausfall oder Hautproblemen. Dann aber nie auf nüchtern Magen, da sonst Krämpfe entstehen. Um eine Aromatase durch Steroide zu verhindern auch bis 200mg.

Du kannst Deinen Zinkgehalt messen lassen. Auch wenn er fit ist brauchst du dennoch eine höhere Menge, da Kopfhautjucken während der AGA vorkommt, weil der DHT Wert erhöht ist und die Talgdrüsen aufgebläht sind. Kopfhautjucken kommt oft mt hoher Talgproduktion vor.

Jetzt erst gesehen, Danke!

Weißt du wieviel Kupfer man zu 170 mg Zink nehmen sollte?

Ich nehme an die 170 mg nimmt man nicht auf einmal, deswegen würde mich der Abstand zum Kupfer auch interessieren.

Manche sagen man soll lange Abstand halten , andere sagen es ist Quatsch da beides in der Natur auch zusammen vorkommt.

Späte Antwort, aber hier kommt sie.

Also normalerweise sagt (e) man, dass die Kupferzufuhr bei Zinkeinnahme im Verhältnis Zink-Kupfer 10:1.

100 Zink = 10 Kupfer.

Die einen haben Nebenwirkungen, die anderen nicht.

Wenn Du es verträgst, dann alles gut. Wie gesagt ist eben nur das Kupfer wichtig.

Wichtig ist dass Zink und Kupfer dieselben Transportproteine benutzen. Deshalb lieber die Einnahmen voneinander trennen.

Hast Du denn ein besseres Ergebnis mit 170mg? Dass ist schon ne Menge. 100mg wäre eigtl ausreichend. Aber es kommt eben auf den Körper und die Wirkung an.

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Wed, 18 Apr 2018 06:45:13 GMT

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

---

Lass dir Zeit

Also gestern nahm ich 100 mg und später 20 hinterher und das hat sich ganz passend angefühlt.

Werde auf lange Sicht dann vielleicht 100 nehmen und dazu 6 oder 9 mg Kupfer.

Muss mal gucken wie die Blutwerte damit sind und dann vielleicht etwas anpassen.

Würde dann wohl früh und mittags Zink nehmen und abends - nachts das Kupfer.

Wie oft würdest du das kontrollieren lassen?

Und sollte ich vor blutabnahme eine Woche Pause machen oder es einen Tag vorher so einnehmen?

Und Serum oder Vollblut, oder beides?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [buttkeis](#) on Wed, 18 Apr 2018 11:35:09 GMT

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

---

Es gibt immer einern Normwert, bedeutet wenn Du in deiner Zinkkur steckst, dann ist das ok. So kann man sich den Wert auch besser angucken.

Wie lange ist die letzte Blutuntersuchung her

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Wed, 18 Apr 2018 11:39:44 GMT

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

---

Bestimmt ein Jahr. Habe über Jahre immer testen lassen und er war nie im Normalbereich. Auch mit Einnahme nicht.

Habe nach Monaten 50 oder sogar 70 mg Zink täglich Blut abnehmen lassen mit einer Woche Einnahme Pause und der Wert war unverändert

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 26 Apr 2018 22:52:33 GMT

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

---

Gehen hohes Prolactin soll Zink ja auch helfen.  
B6 und Vitamin E auch.

Weiß jemand ob hier was dran ist?

"9. Mai 2016

Vitamin B6 oder P-5-P in Pillenform, bringt kaum etwas, da es so gut wie gar nicht absorbiert werden kann vom Körper. Möchte man Prolaktin senken, sollte man Vitamin B6 i.m. spritzen, 25mg 2-3 x Woche!"

Ist aus einem Bodybuilding Forum.

Einzelne b Vitamine nehmen/spritzen ist aber auch Mist, oder?  
Sollte man doch immer mit allen anderen b Vitaminen nehmen?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 27 Apr 2018 00:23:00 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Fri, 27 April 2018 00:52Gehen hohes Prolactin soll Zink ja auch helfen. B6 und Vitamin E auch.

Weiß jemand ob hier was dran ist?

"9. Mai 2016

Vitamin B6 oder P-5-P in Pillenform, bringt kaum etwas, da es so gut wie gar nicht absorbiert werden kann vom Körper. Möchte man Prolaktin senken, sollte man Vitamin B6 i.m. spritzen, 25mg 2-3 x Woche!"

Ist aus einem Bodybuilding Forum.

Einzelne b Vitamine nehmen/spritzen ist aber auch Mist, oder?  
Sollte man doch immer mit allen anderen b Vitaminen nehmen?

Es geht nicht nur ums Prolaktin, sondern vor allem um die Rezeptoren bzw. wie empfindlich das Gewebe auf Prolaktin reagiert.

Es gibt eine Studie, die besagt, dass Prostaglandin E1 (Borretschöl+Fischöl) bewirkt, dass die Gewebe nicht mehr überempfindlich auf Prolaktin reagieren.

Man kann es drehen und wenden wie man will: Jegliche Spur führt zum Fettsäure-Mangel als AGA-Ursache.

Diese Stoffe werden benötigt: B3, B6, Vitamin C, Zink, Magnesium damit der Körper ausreichend D6D-Enzymaktivität besitzt. Nur dann können die Fettsäuren aus herkömmlichen Ölen wie Sonnenblumenöl, Distelöl etc. auch in Prostaglandine umgewandelt werden.

Laut einer Studie haben AGA-ler einen Zinkmangel. Möglicherweise fehlen auch die anderen Sachen.

Und da Diabetiker so gut wie immer diesen Enzym-Mangel haben und Hungerkuren die Enzymaktivität ankurbelt, könnte man daraus schlussfolgern, dass Insulin auch die Enzymaktivität hemmt. All diese Probleme hätte man nicht mehr, wenn man Borretschöl + Fischöl konsumieren würde.

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 27 Apr 2018 07:18:48 GMT

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

---

L-Dopa wird in dem Zusammenhang auch erwähnt. Hat das mal jemand probiert? Hatte das

einen Effekt auf euch, wenn auch nicht auf den Haarausfall sondern auf die Psyche?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Obes89](#) on Fri, 27 Apr 2018 15:00:22 GMT

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

---

Ich nehme seit kurzem auch wieder Zink (früher gehörte es zu meinem regelmäßigem Programm) nehme 50-75 mg ca. Zink kann allgemein dabei helfen Testosteron und Östrogenspiegel auszubalancieren. Niedriges Zink steht häufig in Verbindung mit einem relativ niedrigem Testosteronspiegel. Jeder der Zink relativ hochdosierte nimmt, sollte mal auf seine Spermamenge und Schussweite achten, kein Scherz das kann extrem zunehmen. Ich denke für die meisten Männer ist es heutzutage förderlich sehr deutlich über die allgemein empfohlene Aufnahmemenge zu gehen. Gilt meiner Meinung nach für viele Vitamine und Mineralien.

Bezüglich Prolaktin. Ich habe die Kombo aus etwas Mönchspfeffer und 100mg B6 über einen kurzen Zeitraum ausprobiert. Prolaktin sinkt stark ab, was sich durch extreme Empfindlichkeit untenrum bemerkbar macht. Man kann sehr schnell wieder, aber selbst beim 3 mal kommt es extrem schnell zum Orgasmus. Total nervig und unsinnig für mich. Steht in keinem Verhältnis wenn man normalerweise keinerlei Probleme mit zu schnell kommen hat, unter dem Zeug dann noch mal mehr geladen ist, dafür aber selbst beim 3 mal nicht lange durchhält .... Einige nutzen diese Kombi ja als Libido und Erektionsboost. Für mich nutzlos, da sowieso nicht nötig und bringt wie gesagt die geschilderten Nachteile. Allerdings wurde meine Haut sehr gut. Was jetzt immer noch anhält. Allerdings hatte ich die Tage darauf dann eine quasi nicht existente Libido. Also vermutlich wurde das Prolaktin zu stark gesenkt. Ich bleibe jetzt einfach nur beim Zink, dass durchweg positiv in allen Bereichen auf die Männlichkeit wirkt und Östrogen in Schach hält. Aber auch hier bitte daran denken. So hoch dosieren wie es hier beschrieben ist, wird so gut wie kein Mann ordentlich vertragen. Das wird toxisch und kann in so großen Mengen die Libido etc. killen wenn man mit dem Zink Östrogen etc. zu stark beeinflusst.

Deswegen Zink ruhig um die 50 mg dosieren, wenn man mehr verträgt auch ruhig 75mg (ein wenig wird dann ja noch durch die normale Ernährung abgedeckt) Bei Vitamin B6 um das Prolaktin in Schach zu halten würde ich vlt. eine Menge von 50 mg jeden zweiten Tag empfehlen. Außer man hat wirklich stark erhöhte Spiegel vorzuweisen. Dann ruhig eine Zeit lang 100 mg. Aber wie ihr bei mir sehen konntet, wirkt das ganze auch als Tab schon äußert effektiv und nicht nur gespritzt. 50 mg sind auch für den Körper Recht unproblematisch auf lange Sicht.

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Damnithair](#) on Fri, 27 Apr 2018 15:11:18 GMT

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

---

@Obes, nimmst du zusätzlich Kupfer?

Ich erinnere mich mal gelesen zu haben, dass Zink erst ab Mengen deutlich über 200mg die Kupferaufnahme beeinträchtigen kann, sodass man gegensteuern sollte. Bei 50-100mg Zink am Tag sollte das ja dann noch kein Problem darstellen, oder was meint ihr?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Obes89](#) on Fri, 27 Apr 2018 16:41:39 GMT

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

---

Damnithair schrieb am Fri, 27 April 2018 17:11 @Obes, nimmst du zusätzlich Kupfer?

Ich erinnere mich mal gelesen zu haben, dass Zink erst ab Mengen deutlich über 200mg die Kupferaufnahme beeinträchtigen kann, sodass man gegensteuern sollte. Bei 50-100mg Zink am Tag sollte das ja dann noch kein Problem darstellen, oder was meint ihr?

Wenn man sich im Bereich von 100 mg bewegt, die man noch zusätzlich zur normalen Ernährung aufnimmt, dann würde ich hier bereits noch mal etwas Kupfer supplementieren. Man soll wohl ca. 2-3 mg Kupfer am Tag (ist natürlich je nach Individuum unterschiedlich) zu sich nehmen/aufnehmen. Wenn man aber 100 mg zink nimmt, dann würde ich schon 1-2 mg mehr an Kupfer empfehlen um auf Nummer sicher zu gehen. Wichtig ist nur, dass die Einnahme der beiden Stoffe zeitlich auseinander liegt da sie ja die gleiche Route nehmen, und Zink das Kupfer verdrängt. Bei 50 mg Zink und einer ansonsten ausgewogenen Ernährung sehe ich hier aber noch keinen "extra" Bedarf an Kupfer. Wer auf Nummer sicher gehen möchte nimmt einfach ab und zu in der Woche eine ordentliche Multivitamin Tab, mit Spurenelementen etc.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [haireinspaziert](#) on Fri, 27 Apr 2018 19:40:50 GMT

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

---

irgendeine Empfehlung bezüglich des Zinks? Gibt ja zig Arten....

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Obes89](#) on Fri, 27 Apr 2018 20:10:03 GMT

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

---

haireinspaziert schrieb am Fri, 27 April 2018 21:40 irgendeine Empfehlung bezüglich des Zinks? Gibt ja zig Arten....

Gluconat und zitrat sind gut und günstig. Haben eine ordentliche Bioverfügbarkeit. Zinkoxid vermeiden, da deutlich schlechtere Aufnahme. Ansonsten ist laut Studien Zinkbisglycinat am effektivsten, da die Bioverfügbarkeit noch mal weit über der gluconat- und zitrat Verbindung liegen sollen. Im Schnitt wohl 43% höher. Aber ob das so stimmt weiß ich nicht. Mit zitrat und gluconat bist du auf jeden Fall auf der sicheren Seite.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [chrisan](#) on Sat, 28 Apr 2018 07:10:42 GMT

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

---

haireinspaziert schrieb am Fri, 27 April 2018 21:40irgendeine Empfehlung bezüglich des Zinks? Gibt ja zig Arten....

Zinkchelate wie Zink-Glycinat Chelat, Zinkhistidin oder Zinkmethionin, sind an Aminosäuren gekoppelte Verbindungen, diese werden sehr gut absorbiert.

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Obes89](#) on Sat, 28 Apr 2018 12:13:15 GMT

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

---

Was ich interessant findet ist, dass die Unterschiede so extrem sein können. Ich habe damals (2012-2013) das body Attack zink verwendet (chelate) 50 mg und wenn ich es Abends nahm bin ich am kommenden Morgen wirklich mit einem Staubtrockenen Gesicht aufgewacht. Also eine wirklich krass spürbare Wirkung. So das ich auf 25 mg runter gehen musste, da es einfach zu heftig war. Dann haben sie das Produkt geändert und die gluconat Form verwendet und da hatte ich diesen Effekt bei 50mg oder sogar mehr, nicht annähernd so stark. Jetzt habe ich auch Zink in Chelatform verwendet und habe diesen Effekt wieder nicht. Deswegen immer gucken das man von wirklich guten Herstellern holt. Aber bis heute einfach nur beeindruckend wie das damalige Zink von Bodyattack gewirkt hat :0

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 28 Apr 2018 12:28:41 GMT

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

---

Witzig das du das sagst. Ich hatte mal ein Zink Produkt von Abtei, also einfach aus dem Supermarkt und mit nur einer lausigen Tablette täglich war mein Ekzem und meine Schuppen Geschichte. Danach anderes Zink probiert und kein Effekt. Wieder das Abtei besorgt und komischerweise auch kein Effekt. M

---

Das war knapp zehn Jahre her. Seitdem hab ich von keinem Produkt mehr den Effekt gehabt

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Tausy1](#) on Sat, 07 Jul 2018 11:38:49 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Mon, 16 April 2018 18:46Der Typ behauptet auch er nahm 150 mg täglich:

<https://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=160444941&pagenumber=1>

Hier die gleiche Menge:

<http://forums.longhaircommunity.com/showthread.php?t=16667>

Kann diese NEM Bombe aus dem Bodybuilding Forum Thread wirklich was bringen ?

---

---

Subject: Aw: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 07 Jul 2018 11:41:22 GMT

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

---

Meint ihr, dass so hohe Zink-Dosen gut sind? Zink und Kupfer müssen im Gleichgewicht sein. Also wenn man das anstrebt, sollte man auch Kupfer supplementieren.

---