
Subject: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?
Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 12 Dec 2005 21:30:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann nur spekulieren was meine Haare in den letzten Wochen, Monaten so dünn, trocken und spröde gemacht hat. Aber eigentlich kann es nur an Zink liegen weil es erst mit der Einnahme von 30mg Zink am Tag angefangen hat.

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?
Posted by [Gast](#) on Mon, 12 Dec 2005 21:32:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe über einen kurzen Zeitraum 50 mg am Tag genommen, dann 25. Habe allerdings nichts dergleichen bemerkt.

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?
Posted by [kkoo](#) on Mon, 12 Dec 2005 21:36:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann schon sein, dass zink in hohen Dosen wieder kontraproduktiv wird - hast nicht geschrieben, wieviel du nimmst und in welcher Verbindung...

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?
Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 12 Dec 2005 21:39:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme 30mg am Tag. 2x 15mg von Burgerstein.

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 12 Dec 2005 21:56:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...und in welcher Verbindung ?

Oxid / Sulfat / Chelate / Hin...dingsbums

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?
Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 12 Dec 2005 22:17:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab leider keine Ahnung...hier ist der link<http://www.antistress.ch/main.aspx?TabID=105>

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?

Posted by [pilos](#) on Mon, 12 Dec 2005 22:22:19 GMT

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

Hunter schrieb am Mon, 12 Dezember 2005 23:17hab leider keine Ahnung...hier ist der link<http://www.antistress.ch/main.aspx?TabID=105>

Eine Burgerstein Zinktablette 15 mg enthält 15 mg proteingebundenes Zink.

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?

Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 12 Dec 2005 22:26:56 GMT

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

Ja und ist das jetzt gut oder schlecht ?

Zutaten

Calciumphosphat, Zinkglukonat, Maisstärke, Antiklumpmittel (Stearinsäure, Siliciumdioxid, Mangesiumstearat), modifizierte Stärke, Überzugmittel (Schellack).

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?

Posted by [pilos](#) on Mon, 12 Dec 2005 22:35:39 GMT

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

Hunter schrieb am Mon, 12 Dezember 2005 23:26Ja und ist das jetzt gut oder schlecht ?

Zutaten

Calciumphosphat, Zinkglukonat, Maisstärke, Antiklumpmittel (Stearinsäure, Siliciumdioxid, Mangesiumstearat), modifizierte Stärke, Überzugmittel (Schellack).

heeee...hier steht...

""Was ist in Burgerstein Zinktabletten 15 mg enthalten?

Eine Burgerstein Zinktablette 15 mg enthält 15 mg proteingebundenes Zink.
45'432 (Swissmedic)""

und du schreibst Zinkglukonat?.....etwas ist da nicht in ordnung????

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?

Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 12 Dec 2005 22:44:04 GMT

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

ja stimmt sry..hab da eben was falsches rauskopiert

aber trotzdem...ist das proteingebundene jetzt eher gut oder schlecht ?

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?

Posted by [kkoo](#) on Mon, 12 Dec 2005 23:47:12 GMT

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

nein, ist nicht schlecht bezgl. verwertung für den körper. aber vielleicht ist 30mg etwas viel für dich. oder es liegt nicht am zink...

Subject: Event. Eisenmangel ???

Posted by [Foxi](#) on Tue, 13 Dec 2005 07:55:57 GMT

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

Bei mir sind die Haare auch so strohig und werden dünner
zwar hat sich das erst durch Minox verschlechtert allerdings hatte ich vorher auch immer strohige
Haare bloß nicht ganz so
schlimm wie unter Minox!

Ist vielleicht Eisen wichtiger als Zink??

Foxi

4 >>> Kann Eisenmangel zu Haarausfall und dünner werdendem Haar führen? An wen kann ich mich wenden?

Insbesondere bei stärkerer Ausprägung kann Eisenmangel zu dünner werdendem, trockenem und strohigem Haar führen. Auch Haarausfall diffus am Kopf ist möglich. Jeder Hausarzt kann einen Eisenmangel diagnostizieren, bestimmt wird dabei Eisen und Ferritin im Serum. Durch eine Eisensubstitution (Gabe von Eisen zur Auffüllung der Eisenspeicher im Körper), was mehrere Monate dauern kann, wachsen die zuvor verlorenen Haare wieder nach. Hier ist Geduld gefragt. Finden sich die Eisenspiegel wieder in der Norm und sind die Eisenspeicher aufgefüllt ohne Besserung des Haarausfalls, sind auch andere Ursachen für den Haarverlust und das dünner werdende Haar möglich. Ansprechpartner bei Haarerkrankungen ist der Hautarzt.

Subject: Re: Event. Eisenmangel ???
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 13 Dec 2005 07:59:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Die, 13 Dezember 2005 08:55

Ist vielleicht Eisen wichtiger als Zink??

Du benötigst beides, es gibt hier kein "wichtiger". Zinkmangel bzw. Eisenmangel kann beides zu HA führen, nur sind meistens eher die Frauen von Eisenmangel betroffen.

Subject: Re: Event. Eisenmangel ???
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 10:54:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"Du benötigst beides, es gibt hier kein "wichtiger". Zinkmangel bzw. Eisenmangel kann beides zu HA führen, nur sind meistens eher die Frauen von Eisenmangel betroffen."

Das stimmt nicht ganz. Auch Männer die sich falsch ernähren, oder beim Sport keine Antioxidanten nehmen bekommen Eisenmangel!

Subject: Re: Event. Eisenmangel ???
Posted by [frühaufsteher78](#) on Tue, 13 Dec 2005 10:57:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 13 Dezember 2005 11:54Halo

"Du benötigst beides, es gibt hier kein "wichtiger". Zinkmangel bzw. Eisenmangel kann beides zu HA führen, nur sind meistens eher die Frauen von Eisenmangel betroffen."

Das stimmt nicht ganz. Auch Männer die sich falsch ernähren, oder beim Sport keine Antioxidanten nehmen bekommen Eisenmangel!

Das steht nicht im Widerspruch zu meiner Aussage. Ich sagte "meistens". Das bezieht sich darauf, dass viele Frauen durch ihre Monatsblutungen viel Eisen verlieren. Natürlich gibts auch bei Männern Eisenmangel.

Subject: ist das Zink hier gut?
Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 11:25:40 GMT

http://www.warnkevitall.com/product_info.php?cPath=29_44&products_id=179&Msid=f0342e9157e1ebc566c67dcf2aee04a2

ist das Zink gut, zahlt es sich aus zu kaufen? habs mir nähmlich geholt und hoffe halt dass es ganz gut ist, also das Preis/Leistungs verhältniss das beste is???

danke!

Subject: jo
Posted by [fiebius](#) on Tue, 13 Dec 2005 12:08:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe die selbe Erfahrung bezügl. Zink gemacht.
Und zwar egal bei welcher Dosierung (6MG oder 50MG).
Fühlbar und sichtbar werden die vorhandenen Haare dünn und schwach,
wenn du die Haare länger trägst werden daraus dann
Korkenzieherhaare oder auch Stahlwollehaare.
Wirkt eigentlich ähnlich negativ wie häufige
sexuelle Aktivitäten.

Aber: Habe das Gefühl das der ganz kurze Pelz unter den langen Haaren (also wahrscheinlich die neuwachsenden Haare) etwas kräftiger und dicker ist als zuvor.

Gibt es überhaupt irgendjemanden in den AGA-Foren dieser
Welt der bei oraler Einnahme von Zink eine Verbesserung
des Haar-Status beobachtet hat? Wenn nicht ist es
eher ein Haarkiller, meine Meinung.

Nehme Zink nur ab und zu weil es bei entzündlicher Akne wirklich
sehr gut wirkt, es gibt ja auch genug Studien die das belegen.
Langfristig drückt Zink leider auf meine Stimmung (macht mich in der Tendenz depressiv),
deshalb würde ich es auch nur ungern
langfristig einnehmen. Man sollte auf jeden Fall auf
15MG Zink 1MG Kupfer ggf. auch 1MG Mangan einplanen, um da kein Mangel entstehen zu
lassen. Aber auch die Eisenwerte im Blick haben.

Subject: Re: ist das Zink hier gut?
Posted by [kkoo](#) on Tue, 13 Dec 2005 12:09:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

warnkevitall wirkt sehr seriös. hab da auch schon nems bestellt. zinkgluconat ist gut verwertbar,
die 16 euro für 250x15mg klingen ok, weiss aber nicht, ob woanders noch billiger bei ähnlicher

qualität geht...

Subject: Re: jo
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 12:11:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Nein,es ist kein Haarkiller!Ich habe immer borstenhaft dicke Haare davon bekommen.Wieviel hast du denn genommen,und was macht dich so sicher das nicht was anderes die Haare dünn gemacht hat?

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 12:12:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Gibt es überhaupt irgendjemanden in den AGA-Foren dieser Welt"

Es gibt nicht nur foren,sondern auch literatur.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [fiebius](#) on Tue, 13 Dec 2005 18:20:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wobei man sagen muss das ich nur Zink und sonst nichts eingenommen habe.
Also kein Fin/Avo oder sonst was.
Denke es erhöht leicht den Testo-Spiegel,
Ich möchte nicht ausschliessen das da etwas kräftigeres nachschießt und sich eine Art Shedding vollzieht, der Effekt ist jedenfalls stark durch Zink, nur weiss ich noch nicht in welche Richtung, positiv oder negativ.
Trotzdem möchte ich wenigstens mal ein oder zwei Postings sehen (egal ob hier oder in anderen Foren) die nur durch oraler Aufnahme von Zink (sonst nix) weniger Haarausfall oder irgendetwas positives bemerkt haben. Wenn nicht, aber auch nur dann, ist es für mich eher ein Haarkiller. Es ist mir auch kein anderes Forum bekannt, in dem orales Zink dermassen gehyped wird, wenn es überhaupt ein Thema ist.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 18:28:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Wobei man sagen muss das ich nur Zink und sonst nichts eingenommen habe.
Also kein Fin/Avo oder sonst was."

Das ist ein Fehler! Das heisst aber nicht das Zink dann den HA gemacht hat,..es könnnten Schübe gewesen sein,..denn du behandelst ja nicht. Zink beeinflusst nur in sehr hohen Dosen Testo, oder hemmt DHT. Wenn es das überhaupt tut. Darum geht es bei der Wirkung gar nicht.

"Es ist mir auch kein anderes Forum bekannt,
in dem orales Zink dermassen gehyped wird, wenn es überhaupt ein Thema ist."

Das ist klar,..die Amis sind noch mehr MSD Hirnverwaschen, falschgläubig, und DHT fixiert. Musst du mal bei HairSite Zinc eingeben.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=12932243&query_hl=11

Zinc status in patients with telogen defluvium.
Acta Derm Venereol. 1995 May;75(3):248-9.

Clinical response of alopecia, trichorrhexis nodosa, and dry, scaly skin to zinc supplementation.

Slonim AE, Sadick N, Pugliese M, Meyers-Seifer CH.

Department of Pediatrics, North Shore University Hospital-Cornell University Medical College,
Manhasset, NY 11030.

Two unrelated patients had dry brittle hair, alopecia, trichorrhexis nodosa, dry scaly skin, pigment dyschromia, short stature, and neurosecretory growth hormone deficiency. By means of the zinc tolerance test, patient 1 was shown to have zinc deficiency, whereas no clear zinc deficiency could be demonstrated in patient 2. In both patients, hair and the skin abnormalities responded to oral zinc therapy.

[Complex treatment of alopecia with preparations of zinc and copper]
Vestn Dermatol Venerol. 1986;(3):56-8.

[Zinc and the hair; a review of the research results published in the latest literature]
Z Hautkr. 1979 Nov 1;54(21):959-71.

Subject: Re: Nachtrag

Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 18:51:16 GMT

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

Wie man im unteren Bild sehen kann ist Zink kein Haarkiller,sondern ein antiapoptotisches Spurenelement!Was auch in Anbetracht seiner Caspase-3 hemmenden Eigenschaft logisch erscheint.

Amis denken selten mal so weit,und wissen auch nur selten was Caspase-3 bei AGA macht.Daher wirst du da in den Foren auch kaum was finden,...wie soll denn Zink helfen wenn doch NUR Dht der Übeltter ist???

File Attachments

1) [apoptotic factors.gif](#), downloaded 224 times

Table I. <i>The factors which induce or inhibit apoptosis</i>	
Inducers of apoptosis	Inhibitors of apoptosis
TNF- α /FasL	Growth factors
Perforin/Granzyme	Cytokines (IL-2, IL-3, IL-4, IL-6)
TGF- β	CD40 ligand
Glucocorticoids	Zinc
Retinoids	Estrogen
Ceramid	Androgen
Vitamin D3	Virus genes
Zinc deficiency	Calpain inhibitors
Calcium	Cystein proteinase inhibitors
Growth factor withdrawal	
Heat	
Cold	
Virus	
X-ray	
UV radiation	
Chemotherapeutic agents	

(Modification from the Table in Science 1995; 267: 1456-62.)

Subject: Re: Nachtrag

Posted by [pilos](#) on Tue, 13 Dec 2005 18:57:47 GMT

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

tino schrieb am Die, 13 Dezember 2005 19:51Wie man im unteren Bild sehen kann ist Zink kein Haarkiller,sondern ein antiapoptotisches Spurenelement!Was auch in Anbetracht seiner Caspase-3 hemmenden Eigenschaft logisch erscheint.

Amis denken selten mal so weit,und wissen auch nur selten was Caspase-3 bei AGA macht.Daher wirst du da in den Foren auch kaum was finden,...wie soll denn Zink helfen wenn doch NUR Dht der Übeltter ist???

alles eine frage der konzentration.....große mengen zink in der pubertät kann sogar frühzeitig eine AGA auslösen....

zudem hat zink eine direkte wirkung auf LH und testosteron...und mehr testo auch mehr dht

Subject: Re: ist das Zink hier gut?
Posted by [pilos](#) on Tue, 13 Dec 2005 19:00:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mare schrieb am Die, 13 Dezember 2005 12:25
http://www.warnkevitale.com/product_info.php?cPath=29_44&products_id=179&Msid=f0342e9157e1ebc566c67dcf2aee04a2

ist das Zink gut, zahlt es sich aus zu kaufen? habs mir nähmlich geholt und hoffe halt dass es ganz gut ist, also das Preis/Leistungs verhältniss das beste ist???

danke!

JA

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 19:02:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DHT usw beeinflusst es ab 100 mg,wenn überhaupt signifikant.

Ansonsten ja,..die Dosis macht es.HA bei 30-40 mg glaube ich nicht.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [pilos](#) on Tue, 13 Dec 2005 19:07:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 13 Dezember 2005 20:02DHT usw beeinflusst es ab 100 mg,wenn überhaupt signifikant.

Ansonsten ja,..die Dosis macht es.HA bei 30-40 mg glaube ich nicht.

jeder hat eine andere aufnahmerate.....der eine nimmt 40 mg und verfügbar sind nur 5 und der andere nimmt 40 mg und verfügbar sind 30...das sind 600%

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [fiebius](#) on Tue, 13 Dec 2005 19:11:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ich kein DHT-Hemmer nehme ist was die Beurteilung von Zink angeht ein Vorteil. Und das es zumindest bei mir das Haar erstmal schlapp macht habe ich vor 15 Jahren das erst mal festgestellt. Und seit dem immer mal wieder, meiner Haut hätte es sicherlich gut getan es langfristig zu nehmen, aber dünnes Haar schreckt eben ab.

Zink topisch angewendet (Zix) ist in USA-Foren schon ein starkes Thema. Hier seltsamerweise weniger. Vielleicht ist es oral kein Thema weil USA-Bürger schon seit Jahrzehnten im Supermarkt hohe Zinkdosierungen kaufen konnten (ohne Rezept), da muss es bei Millionen von AGA-Betroffenen Erfahrungsberichte geben, da es die einfach nicht gibt ist es vielleicht auch deswegen kein Thema dort.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 19:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Vielleicht ist es oral kein Thema weil USA-Bürger schon seit Jahrzehnten im Supermarkt hohe Zinkdosierungen kaufen konnten (ohne Rezept), da muss es bei Millionen von AGA-Betroffenen Erfahrungsberichte geben, da es die einfach nicht gibt ist es vielleicht auch deswegen kein Thema dort"

Am ehsten wird es die dann nicht geben,weil sich einfach keiner vorstellen kann das es synergetisch bei AGA helfen kann.Verbetterungen werden bei Betroffenen die was tun,dann auf

Fin Minox etc geschoben,und bei denen die nichts tun wird es kaum auffallen,da es alleine nicht viel bringt,und wenn es was bringt,dann ist es demjenigen wol eher wurscht,...so wurscht wie seine Haare.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 13 Dec 2005 19:22:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe zwar auch noch niemanden gelesen, der meinte, von zink wurde irgendetwas besser bei ihm...aber die amis, die amis sind leider so dämlich wie man immer glaubt...die springen auf jeden zug auf, den es gibt, scheint es...jetzt ist es MSM

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [Quick](#) on Tue, 13 Dec 2005 19:56:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 13 Dezember 2005 19:28"Wobei man sagen muss das ich nur Zink und sonst nichts eingenommen habe.
Also kein Fin/Avo oder sonst was."

Das ist ein Fehler!Das heisst aber nicht das Zink dann den HA gemacht hat,..es könnntwenSchübe gewesen sein,..denn du behandelst ja nicht.Zink beeinflusst nur in sehr hohen Dosen Testo,oder hemmt DHT.Wenn es das überhaupt tut.Darum geht es bei der wirkung gar nicht.

"Es ist mir auch kein anderes Forum bekannt,
in dem orales Zink dermassen gehyped wird, wenn es überhaupt ein Thema ist."

Das ist klar,..die Amis sind noch mehr MSD Hirnverwaschen,falschgläubig,und DHT fixiert.Musst du mal bei Hairsite Zinc eingeben.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&amap;a mp;a mp;db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=12932243&query_hl=11

Zinc status in patients with telogen defluvium.
Acta Derm Venereol. 1995 May;75(3):248-9.

Clinical response of alopecia, trichorrhexis nodosa, and dry, scaly skin to zinc supplementation.

Slonim AE, Sadick N, Pugliese M, Meyers-Seifer CH.

Department of Pediatrics, North Shore University Hospital-Cornell University Medical College,
Manhasset, NY 11030.

Two unrelated patients had dry brittle hair, alopecia, trichorrhexis nodosa, dry scaly skin, pigment dyschromia, short stature, and neurosecretory growth hormone deficiency. By means of the zinc tolerance test, patient 1 was shown to have zinc deficiency, whereas no clear zinc deficiency could be demonstrated in patient 2. In both patients, hair and the skin abnormalities responded to oral zinc therapy.

[Complex treatment of alopecia with preparations of zinc and copper]
Vestn Dermatol Venerol. 1986;(3):56-8.

[Zinc and the hair; a review of the research results published in the latest literature]
Z Hautkr. 1979 Nov 1;54(21):959-71.

naja ich halte eine bescheidene unterstützende haarwachstumsrate für eine 26 wöchige
behandlung nicht grade für einen erfolg. aber wenigstens hat man so einen weiteren
anhaltspunkt herausgefunden besser als garnicht zu forschen.

Quick

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [tino](#) on Tue, 13 Dec 2005 20:05:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"...die springen auf jeden zug"

...und fahren ihn meisst nicht zuende,..wenn nicht sofort the wow drug like big regrowth kommt.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:18:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Die, 13 Dezember 2005 19:57tino schrieb am Die, 13 Dezember 2005 19:51Wie
man im unteren Bild sehen kann ist Zink kein Haarkiller,sondern ein antiapoptotisches
Spurenelement!Was auch in Anbetracht seiner Caspase-3 hemmenden Eigenschaft logisch
erscheint.

Amis denken selten mal so weit,und wissen auch nur selten was Caspase-3 bei AGA
macht.Daher wirst du da in den Foren auch kaum was finden,...wie soll denn Zink helfen wenn
doch NUR Dht der Übeltter ist???

alles eine frage der konzentration.....große mengen zink in der pubertät kann sogar frühzeitig eine AGA auslösen....

zudem hat zink eine direkte wirkung auf LH und testosteron...und mehr testo auch mehr dht

bin fast 19 jahre alt, also wahrscheinlich noch in der pubertät hab aber schon leicht HA. Also n bisserl GHE. Meine Frage ist es schlecht für mich wenn ich ca. 25mg Zink alleine durch NEMs zu mi nehme???

Habe auch zu dieser Jahreszeit Akne, sonst eher nicht.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:22:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo mare,

meine Meinung: Nein, das ist absolut ok.

Empfohlen werden 15mg, 25mg sind keine Überdosis. Es kommt eh darauf an, in welcher Form das Zink vorliegt. Nicht alles wird gleich gut aufgenommen.

Ich nehme 15mg Zink am Tag, in Form von Zink-Histidin (Zinkamin-Falk, 50 Kapseln EUR 12,00, 100 Kapseln EUR 20,00) das wird am besten vom Körper aufgenommen.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [pilos](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:25:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:bin fast 19 jahre alt, also wahrscheinlich noch in der pubertät hab aber schon leicht HA. Also n bisserl GHE. Meine Frage ist es schlecht für mich wenn ich ca. 25mg Zink alleine durch NEMs zu mi nehme???

Habe auch zu dieser Jahreszeit Akne, sonst eher nicht.

mit 19 bist du längst aus der pubertät raus.....

bisserl GHE ist schon längst keine AGA.

wenn du akne hast, mach mal 1 monat mit 25 mg weiter, wenn die haare darunter leiden reduzierst auf 15 oder sogar auf 5-10 mg.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [mare](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:29:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Die, 13 Dezember 2005 22:25Zitat:bin fast 19 jahre alt, also wahrscheinlich noch in der pubertät hab aber schon leicht HA. Also n bisserl GHE. Meine Frage ist es schlecht für mich wenn ich ca. 25mg Zink alleine durch NEMs zu mi nehme???

Habe auch zu dieser Jahreszeit Akne, sonst eher nicht.

mit 19 bist du längst aus der pubertät raus.....

bisserl GHE ist schon längst keine AGA.

wenn du akne hast, mach mal 1 monat mit 25 mg weiter, wenn die haare darunter leiden reduzierst auf 15 oder sogar auf 5-10 mg.

oh ok gut zu wissen dass ich raus bin, schade konnte mich manchmal damit ausreden^^

naja auf ejden fall danke für die schnellen antworten und zu dem was ich für zink nehme...

also zur zeit nehme ich ca. 10 mg durch NEMs: einmal 5mg durch die haar-aktiv kapseln und dann nochmal 5 mg durch meine vitamin c tabletten. Und jetzt habe ich von warnke vital zinkgluconat bestellt 15mg um es mal auszuprobieren...erhoffe mir dadurch eine verbesserung meiner akne probleme im winter.

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:44:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Als so ganz raus würde ich das nicht bezeichnen. Gerade das Längenwachstum kann bis 21

gehen und Akne kann manchmal auch als Pubertätszeichen länger bestehen, als bis zum 17. Lebensjahr. Mit 19 ist da "noch einiges in der Mache".

Zinkgluconat? Wie ist die Aufnahme da? Ich weiß nur, dass sie nicht so gut ist, wie bei Zink-Histidin. Vielleicht solltest du das beim nächsten Kauf berücksichtigen.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?

Posted by [chris22](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:45:21 GMT

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

alles eine frage der konzentration.....große mengen zink in der pubertät kann sogar frühzeitig eine AGA auslösen....

macht mir keine Angst Leute , ich nehme im Moment zwar kein Zink mehr, habe es aber lange genommen. Auf meinen Haarstatus hatte es keinen Einfluss, aber es interessiert mich allgemein, warum Zink AGA auslösen kann?

Wir hatten viele lange Threads im alten Forum zu diesem Thema und sind zu dem Ergebniss gekommen, dass Zink, wenn, dann nur minimal DHT erhöht, und das nur bei hohen Dosen.

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?

Posted by [pilos](#) on Tue, 13 Dec 2005 21:47:31 GMT

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

chris22 schrieb am Die, 13 Dezember 2005 22:45alles eine frage der konzentration.....große mengen zink in der pubertät kann sogar frühzeitig eine AGA auslösen....

macht mir keine Angst Leute , ich nehme im Moment zwar kein Zink mehr, habe es aber lange genommen. Auf meinen Haarstatus hatte es keinen Einfluss, aber es interessiert mich allgemein, warum Zink AGA auslösen kann?

Wir hatten viele lange Threads im alten Forum zu diesem Thema und sind zu dem Ergebniss gekommen, dass Zink, wenn, dann nur minimal DHT erhöht, und das nur bei hohen Dosen.

wenn du bis jetzt keine probleme damit hattest...wirst du auch keine bekommen

Subject: Re: Nachtrag

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 13 Dec 2005 23:28:06 GMT

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

FrankfurtER-1974 schrieb am Die, 13 Dezember 2005 22:44

Zinkgluconat? Wie ist die Aufnahme da? Ich weiß nur, dass sie nicht so gut ist, wie bei Zink-Histidin. Vielleicht solltest du das beim nächsten Kauf berücksichtigen.

Grüße vom
FrankfurtER

kommt gleich nach histidin...

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 13 Dec 2005 23:32:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boooahhhr neee, ich hab den Thread gesucht und nicht mehr gefunden. Danke dir!

Subject: Re: Hat Zink schon mal jemanden die Haare ruiniert ?
Posted by [chris22](#) on Wed, 14 Dec 2005 09:15:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja,

es geht ja nicht um mich alleine, ich möchte einfach gerne wissen, woher der Annahme, dass Zink eine AGA auslösen kann? Du kannst doch nicht einfach Thesen in den Raum stellen und diese dann nicht belegen.

Gruss

Chris

Subject: Re: Nachtrag
Posted by [Gast](#) on Thu, 15 Dec 2005 18:34:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Die, 13 Dezember 2005 20:07tino schrieb am Die, 13 Dezember 2005 20:02DHT usw beeinflusst es ab 100 mg,wenn überhaupt signifikant.

Ansonsten ja,..die Dosis macht es.HA bei 30-40 mg glaube ich nicht.

jeder hat eine andere aufnahmerate.....der eine nimmt 40 mg und verfügbar sind nur 5 und der andere nimmt 40 mg und verfügbar sind 30...das sind 600%

Hallo Pilos,

ich habe eine Frage an Dich. Du hast einmal geschrieben, daß die Einnahme von Zink in zeitlicher Nähe zum Trinken von Kaffee und schwarzem Tee zu vermeiden sei. Gilt dies also für grünen Tee nicht??

Zu dem Thema hier: Auf meine Haare hat Zink keine sichtbare Wirkung. Ich nehme es aufgrund einiger Symptome. Ich habe im Grunde keine Hautprobleme, nur entzündet sich die Haut nach meiner Rasur manchmal leicht und die kleinen Wunden verheilen schlecht. Mit 50 mg Zink erzielte ich darin eine leichte Besserung. Eine deutliche Besserung aber erst mit 25 mg. Ich werde es dann bald mit 15 mg versuchen, auf längere Zeit. Die kleineren Dosen sind oft besser. Es darf nicht immer um klein oder groß gehen, so dumm es sich anhört, aber es geht um die angemessene Dosis. Die muß man persönlich herausfinden. Der Körper erteilt Signale, auf die es zu achten gilt. Geht mir zumindest so.

Grüße von Sancho