
Subject: Frage zu Zink
Posted by [1337](#) **on** Sun, 23 Sep 2007 15:54:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

mein Hausarzt hat mir bezüglich meines Haarausfalles Cefasel und Unizink (Zink-Aspartat) als Kur verschrieben. Nur leider kann ich keine Tabletten schlucken und wenn ich die zerkleinere und runterwürge, wird mir schlecht, wahrscheinlich weil das Zink die Magenschlämhäute angreift.

Cefasel gibt es auch als Trinkampullen, aber das Zink-Aspartat gibt es leider nur als Tabletten oder Infusionslösung/ Ampullen. Daher meine Frage, kann man auch ein anderes Zink nehmen und was kann man da empfehlen, das eine andere Darreichungsform als Tabletten besitzt? (10-20 mg Zink)

gruß

1337

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by [Unkreativer](#) **on** Sun, 23 Sep 2007 17:12:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Woran liegt es denn genau, dass Du die nicht runterkriegst? Ich hatte früher Minuten gebraucht um nur EINE Tablette runterzukriegen. Mittlerweile kann ich mit einem Schluck 5-6 wegbekommen. Alles Übungsache .

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by [1337](#) **on** Sun, 23 Sep 2007 17:50:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hemmungen, Angst vor Ersticken, die Zink-Tabletten sind auch relativ groß ...

Subject: Re: Frage zu Zink
Posted by [tvtotalfan](#) **on** Sun, 23 Sep 2007 20:48:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink nicht auf nüchternen Magen nehmen, auch nur alleine nehmen und nicht in Kombination mit anderen Sachen.

Hab das auch mal ne zeitlang auf nüchternen Magen genommen und als ich mich dann irgendwann kurz danach schon zum 2ten Mal übergeben musste (kommt bei mir sonst nie vor) bemerkte ich den Zusammenhang mit der Zink-Einnahme.

Ich nehme das Zink von Natures Plus, Zink Chelate, 50mg pro Tablette, gibts günstig im internet zu beziehen oder gar ebay.

http://cgi.ebay.de/Natures-Plus-ZINK-50-mg-50mg-Zinc-MEHR-von-Natures_W0QQitemZ330166851065QQihZ014QQcategoryZ59417QQssPageNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

Die Tabletten ham ca. 1cm Durchmesser. Meine Frau hat auch extreme Probleme mit Tabletten schlucken, tut das Zeug dann immer in nen Mörser, legt sich die Brösel auf die Zunge und kippt nen Schluck Wasser hinterher.

Sieht immer sehr spektakulär aus, so in etwa als ob jemand zum Ersten Mal nen Regenwurm runterschluckt

Ich bin da auch wie "Unkreativer", 5-6 große Bierhefe Tabletten würde ich notfalls sicherlich auch trocken und auf einmal runterschlucken können

File Attachments

1) [naturesplus_zink50-90.jpg](#), downloaded 765 times



Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [kummel](#) on Sun, 23 Sep 2007 21:07:01 GMT

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

http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/26_11_haarverlust.php

Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe für Haarwuchs//gegen Haarausfall:

Biotin: 30-60 Mikrogramm // 60-90 Mikrogramm

Folsäure: 400 Mikrogramm-Äquivalent // 600 Mikrogramm-Äquivalent

Zink: 7-10 Milligramm // 15-30 Milligramm organische Zink-Verbindung

Jod: 200 Mikrogramm // 200 Mikrogramm

Eisen: 10-15 Milligramm // 15 Milligramm

Protein: 0,8 Gramm // 1,0 bis 1,2 Gramm

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [1337](#) on Sun, 23 Sep 2007 21:50:01 GMT

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

In der Gebrauchsanweisung von Unizink steht halt, man soll es 30-60 Minuten vor dem Essen

nehmen. Es sind ja auch eigentlich Magenresistente Tabletten, die sich eigentlich erst im Darm auflösen sollen.

Das mit dem Mörser ist eine gute Idee, muss ich mir auch mal zulegen, weil ich mache das mit einem Messer und das dauert auch ewig, dann bin ich morgens erstmal ne halbe Stunde damit beschäftigt, mir diverse Tabletten reinzustopfen...

wie sieht das denn mit z.B. ausZink-Sandoz. Das sind Brausetabletten. Eine beinhaltet 25 mg, das wäre ja ok. Ich weiß halt net ob Zink = Zink ist.

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 24 Sep 2007 04:58:47 GMT

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

kummel schrieb am Son, 23 September 2007 23:07

http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/26_11_haarverlust.php

Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe für Haarwuchs//gegen Haarausfall:

Biotin: 30-60 Mikrogramm // 60-90 Mikrogramm

Folsäure: 400 Mikrogramm-Äquivalent // 600 Mikrogramm-Äquivalent

Zink: 7-10 Milligramm // 15-30 Milligramm organische Zink-Verbindung

Jod: 200 Mikrogramm // 200 Mikrogramm

Eisen: 10-15 Milligramm // 15 Milligramm

Protein: 0,8 Gramm // 1,0 bis 1,2 Gramm

Protein 0,8 Gramm? Hallo? Was ist das denn für ne Angabe

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [kaya](#) on Mon, 24 Sep 2007 06:05:09 GMT

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

Unkreativer schrieb am Mon, 24 September 2007 06:58kummel schrieb am Son, 23 September 2007 23:07 http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/26_11_haarverlust.php

Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe für Haarwuchs//gegen Haarausfall:

Biotin: 30-60 Mikrogramm // 60-90 Mikrogramm

Folsäure: 400 Mikrogramm-Äquivalent // 600 Mikrogramm-Äquivalent

Zink: 7-10 Milligramm // 15-30 Milligramm organische Zink-Verbindung

Jod: 200 Mikrogramm // 200 Mikrogramm

Eisen: 10-15 Milligramm // 15 Milligramm

Protein: 0,8 Gramm // 1,0 bis 1,2 Gramm

Protein 0,8 Gramm? Hallo? Was ist das denn für ne Angabe

pro kg körpergewicht soll das wohl heißen.

die biotin-dosierung ist im übrigen lächerlich.

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [pilos](#) on Mon, 24 Sep 2007 06:20:26 GMT

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

1337 schrieb am Son, 23 September 2007 17:54 Nur leider kann ich keine Tabletten schlucken und wenn ich die zerkleinere und runterwürge, wird mir schlecht, wahrscheinlich weil das Zink die Magenschläumhäute angreift.

nein, es liegt einzig und allein am ekelhaften geschmack....tabletten mörsern und in gelatinekapseln packen...

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 24 Sep 2007 06:34:01 GMT

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

kaya schrieb am Mon, 24 September 2007 08:05Unkreativer schrieb am Mon, 24 September 2007 06:58kummel schrieb am Son, 23 September 2007 23:07
http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/26_11_haarverlust.php

Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe für Haarwuchs//gegen Haarausfall:

Biotin: 30-60 Mikrogramm // 60-90 Mikrogramm

Folsäure: 400 Mikrogramm-Äquivalent // 600 Mikrogramm-Äquivalent

Zink: 7-10 Milligramm // 15-30 Milligramm organische Zink-Verbindung

Jod: 200 Mikrogramm // 200 Mikrogramm

Eisen: 10-15 Milligramm // 15 Milligramm

Protein: 0,8 Gramm // 1,0 bis 1,2 Gramm

Protein 0,8 Gramm? Hallo? Was ist das denn für ne Angabe

pro kg körpergewicht soll das wohl heißen.

die biotin-dosierung ist im übrigen lächerlich.

Stimmt, da hätte ich auch drauf kommen können ^^.

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 24 Sep 2007 11:56:02 GMT

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

natürlich gibts verschiedene Zink-Verbindungen und die Brausetabletten schneiden fast immer schlecht ab.

Lies am Besten das mal durch:

<http://www.team-andro.com/phpBB2/topic,19597,-zink-chelat-dosierung.html>

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [Homers](#) on Mon, 24 Sep 2007 11:59:59 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 24 September 2007 08:20

nein, es liegt einzig und allein am ekelhaften geschmack....tabletten mörsern und in gelatinekapseln packen...

wieviel gramm kann man in die größten gelatinekapseln packen? welche Größe wäre das dann?

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [pilos](#) on Mon, 24 Sep 2007 12:04:58 GMT

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

-Homer- schrieb am Mon, 24 September 2007 13:59

wieviel gramm kann man in die größten gelatinekapseln packen? welche Größe wäre das dann?

File Attachments

1) [kapseln.JPG](#), downloaded 248 times

Kapselgröße	Länge mm	Durchmesser mm	Inhalt ml	Einfüllmenge mg
„000“	26,1	9,5mm	1,4	700 - 1370
„00“	23,3	8,2	0,9	480 - 950
„0“	21,2	7,3	0,7	350 - 700
„1“	19,0	6,6	0,5	250 - 500

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 24 Sep 2007 14:57:18 GMT

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

wieviel mg muss man nehmen um den Prolactinspiegel zu senken

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [stef84](#) on Mon, 24 Sep 2007 15:09:52 GMT

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

Raiders-Fan schrieb am Mon, 24 September 2007 16:57 wieviel mg muss man nehmen um den Prolactinspiegel zu senken

Kann das helfen? Würde mich auch interessieren.

PS: Agnus Castus ist ein guter Prolaktinhemmer

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [Raiders-Fan](#) on Mon, 24 Sep 2007 15:21:14 GMT

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

ob 20mg ausreichen ??

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 24 Sep 2007 15:53:56 GMT

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

tvtotalfan schrieb am Son, 23 September 2007 22:48Zink nicht auf nüchternen Magen nehmen, auch nur alleine nehmen und nicht in Kombination mit anderen Sachen.

Hab das auch mal ne zeitlang auf nüchternen Magen genommen und als ich mich dann irgendwann kurz danach schon zum 2ten Mal übergeben musste (kommt bei mir sonst nie vor) bemerkte ich den Zusammenhang mit der Zink-Einnahme.

Ich nehme das Zink von Natures Plus, Zink Chelate, 50mg pro Tablette, gibts günstig im internet zu beziehen oder gar ebay.

http://cgi.ebay.de/Natures-Plus-ZINK-50-mg-50mg-Zinc-MEHR-vo-n-Natures_W0QQitemZ330166851065QQihZ014QQcategoryZ59417QQssP-ägeNameZWDVWQQrdZ1QQcmdZViewItem

Die Tabletten ham ca. 1cm Durchmesser. Meine Frau hat auch extreme Probleme mit Tabletten schlucken, tut das Zeug dann immer in nen Mörser, legt sich die Brösel auf die Zunge und kippt nen Schluck Wasser hinterher.

Sieht immer sehr spektakulär aus, so in etwa als ob jemand zum Ersten Mal nen Regenwurm runterschluckt

Ich bin da auch wie "Unkreativer", 5-6 große Bierhefe Tabletten würde ich notfalls sicherlich auch trocken und auf einmal runterschlucken können

Wieso nimmst du denn 50 mg Zink tv?

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 24 Sep 2007 18:03:07 GMT

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

Du hast Recht Glocke, hab das ganz vergessen mit der Tagesdosis (sollte ja 30mg nicht überschreiten), wollte nämlich nur Anfangs eine Weile 50mg nehmen, jetzt nehm ichs aber schon seit ca. 3 Wochen... Werde ab morgen die Tabs halbieren oder vielleicht sogar vierteln.

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [1337](#) on Tue, 25 Sep 2007 10:25:04 GMT

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

Wenn ich die Tabletten zerkleinere und die mit dem Frühstück verputze, dann gehts. Nur in der Gebrauchsanweisung steht halt, man soll es "vorzugsweise" ca. 30-60 Minuten vor den Mahlzeiten schlucken. Zudem steht unter Wechselwirkungen, dass Getreideprodukte die Resorption von Zink vermindern. Zum Frühstück esse ich immer Müsli. Meint ihr, dass das Zink jetzt nur eingeschränkt aufgenommen wird, oder ob das noch in Ordnung sein müsste?

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [mrmetal](#) on Sun, 30 Sep 2007 10:13:35 GMT

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

Eine 100% absorption wirds eh nie geben also kannst getrost auch die 50mg weiter nehmen....warscheinlich werden von den 50mg grad mal 20mg verwertet.

Subject: Re: Frage zu Zink

Posted by [pippo24](#) on Mon, 15 Oct 2007 10:20:39 GMT

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

Ich bin gerade akkut verletzt(Narbenbruch)

Ich möchte jetzt zink zur heilungsförderung nehmen?

Wie hoch dosieret ksoll ich bzw. kann ich gehen?

(Ich habe Zinkcitrat mit histidin zur verfüzung)

Habe so an 50-60mg am Tag gedacht?
