
Subject: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [Lula74](#) on Wed, 28 Mar 2007 10:39:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soll man zuerst seinen Zinkwert u. Vitaminwerte via ein Blutbild(z.B. Vit.B6 u. B12..etc) beim Arzt checken lassen bevor man zusätzliche Präparate zu sich nimmt? Habe Angst das wenn ich vielleicht irgendwas nehme und dann z.B. zuviel Zink im Blut habe ein Schuss nach hinten losgehen kann mit dem HA!

P.S. Hab im Forum rumgestöbert und konnte nichts genaues finden. Vielleicht weiss jemand einen Link zu einem ähnlichen Beitrag hier der mir auch weiterhelfen könnte?!?)

Subject: Re: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [Karina](#) on Wed, 28 Mar 2007 10:44:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Laila,

ich nehme einfach so ein A-Z Kombipräparat. Gibt es bei Aldi, Lidl, Schlecker etc. für ca. 4 € pro 100 Tabletten. Ist günstig, die Inhaltsstoffe sind optimal aufeinander abgestimmt und dein Körper hat alles was er braucht!

Aber ich sehe in NEMs eher nicht so den HA-Bekämpfer - für mich ist das eher so eine Art Zusatzversorgung für meinen ganzen Körper, eben für die gesamte Wellness...

GLG Karina

Subject: Re: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [Lula74](#) on Wed, 28 Mar 2007 11:18:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Antwort. Hab jetzt auch mehr über Fragen u. Antworten im Bezug auf Zink, NEMs, etc. im allgemeinen Forum gefunden.

.....hab halt doch nicht überall gesucht

Subject: Re: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [jutta62](#) on Wed, 28 Mar 2007 11:45:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Laila,

Meine Erfahrung: Bevor mein Haarausfall 2005 noch schlimmer wurde, hatte ich vorher einige

Monate in Selbstmedikation "Taxofit: Folsäure + Vit. B6 + B12"; Biotin (dm) und "Taxofit Eisen 50mg" genommen. Diese Werte wurden dann damals bestimmt: Hypervitaminose bei Vitamin B6, Vitamin H (Biotin) und Folsäure. Vitamin B12: Untere Norm, Eisen: Über der Norm. Ich hatte dann alles abgesetzt. Erst seit kurzem weiß ich daß mein Eisenspeicher trotzdem damals schon leer war.

Heute weiß ich, daß eine Bestimmung von z.B. Vit. B12 nur ein verwertbares Ergebnis bringt, wenn Monate nicht substituiert wurde (strike schrieb das hier im Forum). Anfang Februar habe ich dann Zink (normwertig) und Vit. B12 (noch weiter unten in der Norm, weit weg vom Idealwert) nochmal bestimmen lassen.

Ich habe einen Ferritinwert von 13 (Norm 15-150), wenig Erythrozyten und einen niedrigen Hb-Wert.

Für mich resultiert der schlechte B12 Wert aus dem Eisenmangel, man kann B12 nur dann gut verwerten, wenn genug Eisen vorhanden ist. Daher nehme ich nun ferrosanol 2x1; L-Lysin (verbessert die Eisenaufnahme) und Vit. B12 aus der Apotheke.

"Gesund" ist wahrscheinlich nur, gesicherte Mängel zu behandeln. Sind diese behoben, greifen alle Zahnräder wieder besser. Ich würde Dir empfehlen erst mal die Werte kontrollieren zu lassen.

Gruß Jutta

Subject: Re: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [Lula74](#) on Wed, 28 Mar 2007 12:11:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja das habe ich mir auch gedacht. Manchmal sind zuviele Vitamine auch nicht gut denke ich....Werde mir vielleicht mal meinen Zinkwert und Vitamin B12 Wert bestimmen lassen bevor ich was einwerfe...

Subject: Re: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [Dogbert](#) on Thu, 29 Mar 2007 14:12:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Solange die Vitamine wasserlöslich sind, werden die Überschüsse eh ausgeschieden. Zink ohne B6 (wird in B3 umgewandelt) funktioniert eh nicht. Max. empfohlene Zinkdosierung für Frauen liegt bei 12 mg/Tag. Oder besser 15 - 30 mg Zink mit Histidin (Kombipräparat) bei Haarausfall. Ohne eine angemessene B-Dosierung wird Zink nicht verstoffwechselt.

Subject: Re: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [jutta62](#) on Thu, 29 Mar 2007 14:54:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin froh, daß du für uns weitermachst.

Herzl. Gruß, Jutta

Subject: Re: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [Lula74](#) on Thu, 29 Mar 2007 17:00:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Info:)....

Sollte ich dann Zink lieber abends nehmen, da ich ja Eisen frühmorgens nehme?

Habe auch gehört das man Zink nicht für lange Zeit nehmen soll (stimmt das?), weiss aber nicht mehr ob das im Zusammenhang mit einer hohen Dosis war oder bei einer normalen Dosis.

Also auf jedenfall Danke für den Tipp übers Kombi-Zinkpräparat..werd ich mir merken!

Subject: Re: Zink u. Vitamintabletten
Posted by [Dogbert](#) on Thu, 29 Mar 2007 17:08:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink solltest Du erst abends nehmen. Mit den 12 mg bist Du gut bedient. Die handelsüblichen Dosierungen sind schon ok. Es bringt nichts, sich tonnenweise irgendwas einzuwerfen.

Bei Vitamin B kann man schon höher dosieren. Also so 6 mg - 50 mg B-Komplex. Das hängt aber wieder davon ab, ob KPU-Verdacht vorliegt oder nicht. Ansonsten kann man da nichts falsch machen, da wasserlöslich.
