
Subject: Kupfer -Zink Verhältnis
Posted by [Trixy](#) on Tue, 26 Jun 2007 17:37:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo
mich würde es interessieren, ob erhöhte Kupferwerte in irgendeiner Weise mit HA in Verbindung gebracht werden können? Zudem ist bei mir Zink das erste mal seit Jahren nicht an der unteren Grenze. Kann es sein, dass entweder das Zink oder das Kupfer verfälscht wurden, weil ich am Tag der Blutentnahme erkältet war? So wie auch der Ferritin bei solchen Infekten gefälscht wird?
Ansonsten könnte ich es mir nicht erklären, wieso Kupfer erhöht ist, obwohl ja kein Zinkmangel besteht...

Zink im Serum (AAS): 12,8 (9,2-18,4)
Kupfer im Serum: 1730 (800-1550)

Vitamin D3 ist bei mir auch erhöht, obwohl ich eigentlich leichten Calciummangel habe und Vit. D in der Norm liegt... nur mal so nebenbei, falls das jetzt in dem Zusammenhang was zu bedeuten hat

LG Trixy

P.S.: Ich hab kein Zinkmangel trotz KPU, wie kann das sein?

Subject: Re: Kupfer -Zink Verhältnis
Posted by [jutta62](#) on Tue, 26 Jun 2007 19:16:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...Spurenelemente im Serum sind die letzten Überbleibsel.

Unter welcher Medikation wurden die Werte bestimmt? Alles beeinflusst sich gegenseitig.

, Jutta

Subject: Re: Kupfer -Zink Verhältnis
Posted by [Trixy](#) on Tue, 26 Jun 2007 19:38:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jutta62 schrieb am Die, 26 Juni 2007 21:16...Spurenelemente im Serum sind die letzten Überbleibsel.

Die letzten Überbleibsel? Das heisst, Zink wird im Blut noch niedriger und Kupfer noch höher sein?

Also sollten Spurenelemente nicht im Serum bestimmt werden?

Ich hab zu der Zeit nur Eisentabletten und die Pille eingenommen, sonst nichts weiter.

LG

Subject: Re: Kupfer -Zink Verhältnis
Posted by [jutta62](#) on Wed, 27 Jun 2007 08:57:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink befindet sich zu 98% in den Zellen. Ich habe meinen Wert im Vollblut bestimmen lassen, in der Annahme, daß dies etwas mehr Aussagekraft hat.

Kupfer im Serum ist erhöht bei Eisenmangelanämien, Infekten, in der Schwangerschaft u. bei Tumoren (Urs. unklar). Kupfer ist als Spurenelement für die Erythrozytopoese (Bildung u. Entwicklung der Erythrozyten) wichtig.

strike warnte davor sich nur auf's Eisen zu konzentrieren, da bei Einnahme bei Kupfer noch schneller als bei Zink ein relativer Mangel, der wiederum HA zur Folge haben kann, erzeugt werden kann.

Gruß, Jutta

Subject: Zink allgemein
Posted by [kaaos_k](#) on Sun, 29 Jul 2007 10:36:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich möchte keinen neuen Thread aufmachen, deshalb hier, wo Zink schon mal kurz thematisiert wurde!

Vielen wird ja erstmal Zink empfohlen, wenn HA eintritt. Mein HP hat mich nun darauf aufmerksam gemacht, dass das gerade wenn eine hormonelle Ursache vorliegt, nicht unbedingt sinnvoll ist. Habe gerade mal "Zink" und "Bodybuilding" gegoogelt. Da findet man schon einiges. Ich nehme jetzt zwar auch weiterhin Zink (aber eben auch wg. KPU), denke aber, dass man als Frau nicht so vorbehaltlos viel Zink nehmen sollte. Aber das sagt einem ja auch nicht unbedingt jeder Arzt...

Subject: Re: Zink allgemein
Posted by [lara](#) on Sun, 29 Jul 2007 21:31:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Begründung hat der Arzt denn gegeben?

LG, Lara

Subject: Re: Zink allgemein

Posted by [Trixy](#) on Mon, 30 Jul 2007 09:44:27 GMT

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

Zink ist gut für die Haare, aber durch Zink wird auch die Testosteronproduktion begünstigt. Da steckt man wieder in der Zwickmühle...

Keine Ahnung, wie man das dann handhaben soll. Wie kann man überhaupt bei sich den gesunden Mittelwert ermitteln?!

Ach, da fällt mir noch ein: Durch Zink soll ja auch IGF-1 steigen. IGF-1 dürfte doch dann auch die Testosteronproduktion ankurbeln. Wie kann demnach IGF-1 gut für die Haare sein, wenn dadurch Testosteron steigt? (genau das Problem wie beim Zink also)

Subject: Re: Zink allgemein

Posted by [kaaos_k](#) on Mon, 30 Jul 2007 10:02:50 GMT

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

genau, zink als testosteron-booster quasi...

ich denke halt, wenn sich wer zink reinschmeißt, weil er meint es sei gut für die haare, könnte es doch ggf. wieder auf der anderen seite problematisch werden, wenn man empfindlich auf testo reagiert...

mit der igf-1 sache habe ich mich etwas wenig beschäftigt, muss ich mich noch mal einlesen.

Subject: Re: Zink allgemein

Posted by [lara](#) on Mon, 30 Jul 2007 19:39:38 GMT

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

hm, echt blöd das.

aber ich habe zink auch nur kurmäßig genommen, und das, weil ich wirklich einen mangel hatte/hab und der arzt mir das geraten hat. werd jetzt erstmal die blutwerte in ein zwei wochen abwarten.

Subject: Re: Zink allgemein

Posted by [Lula74](#) on Sun, 19 Aug 2007 08:16:12 GMT

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

Habe gerade diesen Beitrag gelesen und natürlich gleich über Zink/Testosteron gegoogelt.

Sehr interessant-das habe ich nicht gewußt. Habe gerade mit 25 mg/tägl. Zink (Zinkorot)

angefangen. Mein Testowert war bisher normal, aber ich da ich so und so adrenal

hyperandrogenämie habe, frage ich mich jetzt ob es nicht besser ist mit dem Zink aufzuhören.

Hmmmm, ich werde mal meinen Endo fragen wie stark die Testoproduktion durch Zink bei Frauen angekurbelt wird und ab wieviel mg pro Tag.

Schade das ich den Beitrag nicht schon letzte Woche gelesen habe...hätte Sie gleich bei

meinem Termin letzten Montag darüber ausquetschen können;)

Subject: Re: Zink allgemein

Posted by [tino](#) on Sun, 19 Aug 2007 11:01:12 GMT

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

Hi Laila

Ich habe mich mit der Sache Zink/Testosteron schonmal auseinandergesetzt, und bin zu dem Entschluss gekommen, dass ein Testosteronanstieg unter Zink, einmal überhaupt nicht seriös belegt ist, und sollte es tatsächlich so sein, dann ist dieser Anstieg vollkommen insignifikant. Am ehesten halte ich das für einen Mythos....für Schleifendreherrei

Warum?

Weil Libido, und Spermienqualität unter Zink, auch über die IGF-1 puschenden, und antioxidativen Eigenschaften ansteigen. Akne, die auch durch Zink entstehen kann, ist ja auch teils IGF-1 abhängig.

Ich denke das man hier einfach nur plump gedacht hat, Akne, Libido, Spermien=Androgene.

Bei Google gibt es viele Firmchen die Zink über den Mythos "Zink hebt das Testo" an Bodybuilder und Libidoschwache verkaufen möchten.

Gruß Tino

Subject: Re: Kupfer -Zink Verhältnis

Posted by [tino](#) on Sun, 19 Aug 2007 11:04:54 GMT

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

Hallo

Wenn irgendwo oxidativer Stress vorhanden ist, kommt es oft zu Erhöhungen der Kupferspiegel. Ich denke nicht das dann das hohe Kupfer selbst den HA macht.

Ich würde das nochmal bestimmen lassen, um einen Messfehler auszuschließen.

gruß tino

Subject: Re: Zink allgemein

Posted by [Lula74](#) on Sun, 19 Aug 2007 11:44:30 GMT

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

Danke für Deine Antwort, Tino:)....kann mir selber auch nicht vorstellen das Zink das Testo signifikant erhöhen könnte. Werde mal mehr darüber lesen....aber wahrscheinlich ist das wie Du sagt nur ein Mythos.

Hab das ja auch auf einem Bodybuilder forum gelesen...Erschreckend was sich manche Leute an Sachen reinziehen nur alles für ein paar Muckis.....schlimm.
