
Subject: zink

Posted by [NIVEA8](#) on Thu, 13 Dec 2007 16:16:41 GMT

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

hab mal eine frage zu zink:

zink erhoeht ja bekanntlich das testosteron auch wenn es gegen das DHT agiert.

ABER wenn der testosteronspiegel ansteigt, kommt es doch zu einem hormonellen ungleichgewicht, oder?

Subject: Re: zink

Posted by [_lina_](#) on Thu, 13 Dec 2007 19:52:23 GMT

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

NIVEA8 schrieb am Don, 13 Dezember 2007 17:16hab mal eine frage zu zink:

zink erhoeht ja bekanntlich das testosteron auch wenn es gegen das DHT agiert.

ABER wenn der testosteronspiegel ansteigt, kommt es doch zu einem hormonellen ungleichgewicht, oder?

Also wenn Testosteron zu hoch ist dann hat man natürlich ein horm. ungleichgewicht. Wenn man aber Zink normal dosiert also ab und zu mal für ein paar Wochen 15 mg täglich nimmt...dann kann ich mich nicht vorstellen dass testosteron ansteigt...

Subject: Re: zink

Posted by [NIVEA8](#) on Fri, 14 Dec 2007 01:48:29 GMT

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

denkst du es ist ok wenn ich immer 10mg nehme?

Ich substituierere neamlich auch eisen 150mg und da muss ich ein bisschen wegen dem zink aufpassen.

Subject: Re: zink

Posted by [_lina_](#) on Fri, 14 Dec 2007 10:52:28 GMT

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

NIVEA8 schrieb am Fre, 14 Dezember 2007 02:48denkst du es ist ok wenn ich immer 10mg nehme?

Ich substituierere neamlich auch eisen 150mg und da muss ich ein bisschen wegen dem zink aufpassen.

Also, ich meine es ist OK; solange du eisen hochdosiert nimmst. Ich glaube aber nicht dass du 150 mg Eisen für länger als ein paar monaten nehmen muss

Subject: Re: zink

Posted by [NIVEA8](#) on Fri, 14 Dec 2007 17:04:48 GMT

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

10mg ist doch aber die empfohlene tagesdosis, da koennt ich doch eigentlich gar nix falsch machen? zumal ich als pillen benutzerin eh mehr zink benoetige.

ja, das eisen muss ich schon seit einem jahr nehmen. als mein ferritin mal auf 70 war, wollt ichs absetzen, aber da ist er dann ganz rasch wieder auf 50 gesunken. daher schau ich mal dass ich erst ein gutes polster bekomme (100), bevor ich es wieder absetze.

Subject: Re: zink

Posted by [Jadaa](#) on Sat, 15 Dec 2007 17:49:14 GMT

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

Mache das auch so ähnlich wie Du. Ich habe so 2-3 MOnate 19 mg Uink eingenommen, seit Längerem aber eben nur 5-10 mg. Kann mir nicht vorstellen, daß das schädlich sein soll.

Ich denke, daß erst durch richtig ohe Mengen Zink das Testosteron ansteigt. Und wenn Du es schön zeitversetzt nimmst, wirds auch ok sein. Mußt Du noch SD-Tabletten nehmen? Wenn nicht, würde ich morgens Eisen auf nüchternen Magen nehmen und abends Zink. Oder Zink nachmittags und Elsen vorm Schlafen gehen.

Subject: Re: zink

Posted by [NIVEA8](#) on Sat, 15 Dec 2007 18:44:49 GMT

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

nein, 10mg sind auf keinen fall schaedlich.

ich fand den punkt mit dem testosteron nur sehr interessant, da ich so meine eigenen erfahrungen damit gemacht hab.

da zink ja das dht ein bisschen hemmen soll, ich schon eine studie darueber gelesen hab und ich dachte, dass bei einer regelmaessigen eisen substitution und pillen einnahme eh ein zink mangel verursacht wird, hab ich 40mg ueber einen sehr langen zeit raum genommen.

und hier kommt der clou:

Mein HA ist immer schlimmer geworden!!! ich wusste damals noch nicht warum, dachte nur, es kann nicht vom zink kommen, da zink ja gut sein soll fuer HA. hab trotzdem mal probeweise fuer 2 wochen abgesetzt, wo ich mir einbildete es wird besser mit den haaren.

ich denke nur man muss sehr viel vorsichtiger mit zink umgehen, als viele leute glauben. vielen wird naemlich geraten bis zu 35mg fuer den HA zu nehmen. meiner meinung nach sollte 15mg die obergrenze sein, man bringt sonst viel zu viel durcheinander und das letzte was wir brauchen is mehr testosteron, dass das testo-oestrogen verhaeltnis aus dem ungleichgewicht bringt.
