

---

Subject: zink  
Posted by [lilli86](#) on Sun, 10 Jan 2010 21:07:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallöchen,

gibt es hier leute unter euch die zinkmangel haben und sich sicher sind das der HA davon kommt?

---

---

Subject: Re: zink  
Posted by [gretchen](#) on Mon, 11 Jan 2010 15:02:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sicher? nein. mitschuld? sehr wahrscheinlich, da die haare ja durch alle anderen faktoren (ehem. östrogenmangel, eisenmangel etc) geschwächt sind.

---

---

Subject: Re: zink  
Posted by [lilli86](#) on Mon, 11 Jan 2010 18:17:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hmmm. also hast du nach gewiesenen zinkmangel oder nicht? falls nicht bekannt kann man ja auch nicht sagen das es mitschuld ist.

ich wollte wissen ob jemand nachgewiesenen zinkmangel hat und HA und den als auslöser zumindest vermutet.

---

---

Subject: Re: zink  
Posted by [gretchen](#) on Tue, 12 Jan 2010 06:49:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo lilli,

man hat nach manchen labors auch mit nem ferritin von 20ng/mL keinen eisenmangel, für die haare sollten es es möglichst >70ng/mL sein.

mein zink liegt bei 76,55µg/dL (66-110 ist hier die offizielle spanne).

genauer soll da allerdings die alkalische phosphatase sein. auch diese liegt bei mir im unteren bereich.

ob man da nun eie ursache vermuten kann, ist womöglich auch eine glaubensfrage . denke, hormonelle faktoren sind ausschlaggebender, wenn es sich um langfristigen HA handelt.

zumindest, solange es keine kolossale unterversorgung an nährstoffen gibt wie evtl bei anorexie, bulemie oder resorptionsstörungen.

lg. gretchen

---

Subject: Re: zink  
Posted by [lilli86](#) on Tue, 12 Jan 2010 20:54:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was ist denn eine alkalische phosphatase???

---

Subject: Re: zink  
Posted by [lilli86](#) on Tue, 12 Jan 2010 20:57:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

naja ich denke darüber lässt sich streiten. es gibt ja auch meinungen die besagen das eisenmangel keine HA verursacht. und das es auch bei frauen die nicht in den wechselljahren sind nicht gibt und und und. 10 leute 20 meinungen

---

Subject: Re: zink  
Posted by [gretchen](#) on Wed, 13 Jan 2010 06:39:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich sag ja, es ist ne glaubensfrage.  
die alkalische phosphatase hat mit der bildung von zink zu tun (genauer weiß ichs leider nicht, kannst es ja googeln) hab's eber in div. foren so gelesen (und mir nicht genügend merken können ) allerdings sei das eben genauer.

---

Subject: Re: zink  
Posted by [lilli86](#) on Sat, 16 Jan 2010 18:30:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hmm fraglich  
zink wird vom körper nicht gebildet.... kann nur von aussen zugefügt werden.  
daher: nicht genügend aufnahme durch nahrung eher schlecht.  
zwar in vielen nahrungsmitteln enthalten aber auch nicht immer vom körper super verwertbar.  
auch faktoren wie SD probleme treten häufig mit zinkmangel auf.  
sportler haben auch erhöhten zinkbedarf oder frauen die mit der anti baby pille verhüten usw usw usw.

---