
Subject: Meine Blutwerte, Zinkmangel trotz der Zinkeinnahme, was nun? Experten bitte um einen Rat.

Posted by [Moses](#) on Fri, 11 Apr 2008 16:39:49 GMT

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

Hallo NEM Experten,

Ich habe wegen Schilddrüsen Blut untersuchen lassen. Und habe den Arzt noch gebeten andere Werte mitbestimmen lassen, die beim Haarausfall eine Rolle spielen. Jetzt hat sich gezeigt dass ich einen Zinkmangel habe, obwohl ich täglich über 20 mg Zink nehme (Schlecker oder Lidl).

Ich muss allerdings sagen, dass ich seit über ein Jahr alle Fleisch und Geflügelprodukte total verzichte. Neben Obst und Gemüse besteht meine Nahrung aus Milchprodukte, wie Käse, Jogurt etc., Eier und Fisch.

Ich nehme täglich ¼ Proscar, 4x 1000 MSM, 1x Multivitamin, 1x 15mg Zink, mit Histidin, 1x 10mg Biotin, 1x Haarkapseln (Lidl)

So nun hier Die Werte:

Kupfer (Referenzbereich, Einheit) 12,4 – 20,6 umol/l -----13,5
Zink (Referenzbereich, Einheit) 10,6-17,9 umol/l -----9,9
Folsäure (Referenzbereich, Einheit) 1,4 – 11,8 ug/l -----12,1
Vitamin B12 (Referenzbereich, Einheit) 181 -701 ng/l-----536

TSH (Referenzbereich, Einheit) 0.27 – 4,20 mU/l-----1,22
Freies T3 (Referenzbereich, Einheit) 2,0 -4,4 ng/l-----2,6
Freies T4 (Referenzbereich, Einheit) 9 – 17 ng/l-----14,4
TPO-Antikörper (Referenzbereich, Einheit) <200 kU/l-----8
Thyreoglobulin-Antikörper < 200 kU/l----- <10

Testosteron (Referenzbereich, Einheit) 2,8 – 8,0 ug/l-----3,84
Androstendion (Referenzbereich, Einheit) 0,85 – 4 ug/l-----2,37

Und alle anderen Blutwerte Leber und co. sind in Normbereich. Ich hatte gedacht, dass ich Schilddrüsenüberfunktion habe, ist nun nicht bestätigt, Schilddrüsen sind okay. Habe aber ein Zinkmangel, was dann HA auch erklären könnte. Bemerkenswerte Erhöhung der Folsäure und sehr gute B12 Wert.

Meine Arzt der nicht Dermatologe ist empfohlen, dass ich Zink Kit nehmen soll, also Brausetabletten, die würde Körper besser aufnehmen. Ich habe heute etwas recherchiert, und überlege 50 mg Zink mit Histidin bevor ich ins Bett gehe zu nehmen. Körper würde in dieser Zeit also weg von Mahlzeiten, besser aufnehmen.

Anschein sind die Zink Präparate die ich nehme nutzlos, oder mein Bedarf zu hoch!

So nun meine Fragen;

- Welche gute Hochdosierte Zink Präparate würdet ihr mir empfehlen? Die auch wirken, was ihr selber nimmt! Die Hochdosierten Zink findet man in BB-Shops! Aber welche soll ich nehmen?
- Was würdet ihr anhand der blutwerte mir empfehlen?

Danke und Gruß
