

---

Subject: Zink, DHT hemmung

Posted by [ejasonk](#) on Sat, 17 May 2008 17:12:02 GMT

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

---

salut,

ich beobachte seit einiger zeit das geschehen hier und schreibe mein erstes kommentar.

mal was zu mir:

ich bin 24 jahre,sportler (krafttraining,fussball).meine haarstruktur ist dick und eher trocken.habe sehr dicke und harte haare von natur aus,nie probleme mit schuppen usw.

durch den sport und den erhöhten testosteron/dht wert und den unistress und den stress mit meiner ehemaligen freundin stellte ich fest,dass ich doch eine höhere stirn und ghe bekommen habe.

jedenfalls folgendes zum thema dht hemmen:

zink ist ein natürlicher dht hemmer.wer damit den dht wert aber groß beeinflussen will,sollte nicht die dosierung zu sich nehmen,die auf der verpackung angegeben wird.dort ist meistens von ca 15mg pro tag die rede.das ist einfach zu wenig,wer dem dht entgegen wirken will. wer den wert ordentlich runterpuschen will,sollte um die 100-150mg pro tag zu sich nehmen.am besten 2-3 mal am tag zum essen.

zink im zusammenhang mit propecia,sägepalmenextrakt usw:

dht senkende mittelchen erhöhen den testosteronwert ( wie bekannt ), überschüssiges testosteron,welches nicht in dht umgewandelt wird, wird aber gerne in östrogen umgewandelt. zink in hohen dosen blockiert aber diese umwandlung und testosteron bleibt testosteron.

ebenfalls für den sportler: zink macht ein bessers hautbild,da viel testosteron sich schlecht auf der männlichen haut auswirkt (akne,zu hohe talgproduktion etc).

bisher hatte ich nicht den bedarf mittelchen zu nehmen,da ich eigentlich ne riesen haarpracht habe,nur halt werden die ghe sichtlicher.nun werde ich auch eine kur anfangen,da ich den sport nicht wegen den haaren aufgeben will.

ach ja.proteine: holt euch proteine. am besten für leistungssportler,es gibt 500-750g dosen bereits am 10€.sie beinhalten komplexe proteinketten.diese sind ebenfalls für den haarwuchs wichtig,nicht nur nährstoffe,sondern auch zellsubstanz!

die tage fange ich mich 320mg sägepalmenextrakt an,ebenso mit mino.zink wird dabei die wirkung untestützen und die nebenwirkungen der dht senkung ebenfalls ein wenig ausgleichen. mir ist auch aufgefallen,dass bei erhöhten zinkeinnahmen der haarausfall sich in grenzen hält

und übrigens zu der hohen dosierung von zink:

bis 100-150mg ist für einen sportler eine dosis.

jeder körper ist aber anders und speichert sein zink verschieden.

bei einigen ist bereits mit 50mg zink am tag das optimale ergebnis erreicht.zink sollte grundsätzlich überdosierte genommen werden,damit es signifikante unterschiede gibt,sonst ist es egal,da man durch die nahrung den gleichen effektiven wert zu sich nimmt.dosierungen von ca

150mg sollten aber als kur genommen werden.also 2-3 wochen lang und dann pausieren.

---