
Subject: Zuviel Zink im Körper

Posted by [Cynic](#) on Wed, 22 Oct 2008 17:27:47 GMT

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

Aloha,

haltet mich nicht für verrückt, aber ich habe eine komische Beobachtung gemacht: Meine Mutter kam vor 2 Wochen auf mich zu, sie hatte Probleme mit ihren Fingernägeln. Sie waren brüchig und hatten weiße Flecken. Ich sagte ihr, es könnte Zinkmangel sein. Habe ihr dann ein paar Zinktabs von meinen () abgegeben. 15mg/Tabs. Habe ihr gesagt, sie soll sie vorm Schlafengehen nehmen. Wirklich, keine 3 Tage später hatte sie Akne im Gesicht. Sie hat, genau wie ich, eine empfindliche Gesichtshaut.

Ich habe auch stärkere Gesichtsakne, aber ich war felsenfest davon überzeugt, dass es bei mir vom Fin kommt. Seit Mai durchlebe ich einen echten Zinkabusus. Etwa 6 Wochen nahm ich im Durchschnitt 150mg Zink/Tag (in Form von Zinkchelat) zu mir. Danach ging ich runter auf 20mg/Tag (Zinkorotat), teilweise aber auch 35mg am Tag.

Habe gelesen, dass Zink auch Aromatase hemmt. Müsste dann ja auch schlecht für die Haare sein oder?
