

---

Subject: Nur extreme Zink Dosis stoppt juckende Kopfhaut. Kennt ihr euren Zinkwert?

Posted by [Forschi](#) on Mon, 16 Apr 2018 07:20:46 GMT

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

---

Ich nehme seit Jahren Zink in empfohlener Dosis ohne Effekt. Seit einer Woche habe ich die Menge extrem hochgeschraubt und es wirkt sehr gut gegen das Jucken. Nur weiß ich nicht ob solche Mengen zu verantworten sind oder wie ich rausfinde wieviel Zink ich wirklich benötige. Im Blut ist der Wert niedrig, auch nach langer Einnahme von Zink in normaler Dosis. Die letzte Woche habe ich mit Dosen von 100-150 mg experimentiert.

Da Kupfer ja auch von Zink beeinflusst wird verunsichert mich das auch. Auch sonstige Vitamine stehen ja im Zusammenhang. So kann wohl ein Vitamin A Mangel auch dafür sorgen das Zink nicht aufgenommen wird.

Weiß jemand was dafür verantwortlich sein kann das es so an Zink fehlt? Kupfer ist übrigens auch niedrig.

Ich denke ein perfektes Zink / Kupfer Verhältnis könnte für mich die Erlösung sein.

Das Zink Antiandrogen wirkt weiß man ja. Nur wie findet man heraus wieviel Zink / Kupfer nötig ist?

Ärzte gehen auf das Thema leider nicht weiter ein und mehr als ein Zink Produkt in gängiger Dosis empfehlen Sie nicht.

---