

---

Subject: Fragen zu Zink

Posted by [Christian24](#) on Mon, 25 Feb 2008 21:23:07 GMT

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

---

Hab im Internet jetzt schon die verschiedensten Artikel über Zink gefunden, aber so richtig schlau werd ich draus auch nicht!

Deshalb wieder mal ein paar Fragen an alle Experten!

Viele Bodybuilder nehmen ja Zink hochdosiert, weil sie der Meinung sind, dass Zink 100mg am Tag als Aromatasehemmer einsetzbar ist!

Stimmt das und wenn ja, verursacht Zink in so hohen Dosen auch Nebenwirkungen?

Ansonsten gibts da ja noch zahlreiche Mythen, von Testoerhöhung DHT Senkung, Muskelaufbau und und und

Also, wer was genaueres weiß bitte posten! Denn dann könnte ich ja vielleicht auch mit Ari aufhören!

LG

---

---

Subject: Re: Fragen zu Zink

Posted by [kkoo](#) on Mon, 25 Feb 2008 21:38:25 GMT

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

---

wurde nie nachgewiesen, das Zn Aromatase hemmt... und so hohe dosen auf dauer sind bedenklich

---

---

Subject: Re: Fragen zu Zink

Posted by [bananas](#) on Tue, 26 Feb 2008 21:00:33 GMT

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

---

Zitat:Viele Bodybuilder nehmen ja Zink hochdosiert, weil sie der Meinung sind, dass Zink 100mg am Tag als Aromatasehemmer einsetzbar ist!

Habe ich auch schon oft gelesen und wird auch von bekannten (anerkannten) Szeneusern als richtig dargestellt.

Scheint bei geringen Testokuren normal zu sein, das zu supplementieren wenn keine zusätzliche Chemie erwünscht ist.

Auch "von 50mg reicht" habe ich gelesen.

Die Normaldosis für ALLE (also vom Rumsitzer bis zum Sportler) ist 15mg. Da könnten also 50mg auch noch OK sein. Ich nehme so um die 20mg a day. Einen Unterschied merke ich natürlich nicht.

---

Subject: Re: Fragen zu Zink

Posted by [Markus91](#) on Mon, 19 Oct 2009 12:01:54 GMT

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

---

ich nehme derzeit haarkraft zink(13mg)+ histidin von tetesept.

ich würde zink gern ein wenig höher dosieren, auf ca. 20mg. im örtlichen supermarkt und im schlecker is nichts zu finden..

ich las auch etwas davon dass es wichtig is dass zink und histidin gebunden sein müssen und das es im supermarkt nur mogelpackungen sind. wo finde ich die gebundene variante?

desweiten habe ich vor demnächst ein zinkkur mit 50mg ungefähr 3 wochen durchzuziehen.

müsste ich demnach 4 tabletten täglich von tetesept (13mg zink) nehmen um den wert zu erreichen oder gibt es spezielle tabletten mit 50mg?

---