

---

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

---

---

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

Posted by [bananas](#) on Fri, 11 Apr 2008 17:23:45 GMT

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

---

Habe neulich auch mal in der Apo gefragt, welches Zinkpräparat gut sein soll. Sie sagte, das lediglich 30% aufgenommen werden.  
Aus 30mg werden dann also nur 10mg.

Zink Chelat von Natures Best "soll" höherwertig sein, bzw. besser aufgenommen werden.

---

---

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

Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 11 Apr 2008 18:11:03 GMT

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

---

Hey Moses.

Das Zink aus dem Lidl und Aldi kannst du vergessen, wie Bananas schon sagte. Das ist meist minderwertiges Zinksulfat. Besser sind da Orotate oder Gluconate. Histidin ist natürlich am Besten, allerdings oft auch eine Mogelpackung, da es sich um Zinkhistidin handeln muss, oft aber nur der Zusatz Histidin auf der Packung genannt wird, um höherwertiger zu erscheinen. Auch solltest du deinen Zinkhaushalt erst einmal auffüllen, also ruhig drei Wochen 50mg zu dir nehmen. Über eine kurze Zeitspanne durchaus vertretbar. Danach unbedingt auf zinkreiche Nahrung achten. Auch ohne Fleisch und Fisch kann man sich zinkreich ernähren. Dabei aber darauf achten, bei den Speisen keine Milchprodukte oder Calcium zu dir zu nehmen. Das macht Zink weniger verwertbar. Auch zuviel Kupfer solltest du während der Zinkverwertung möglichst vermeiden. Es gibt gute Nährstofftabellen im Internet, mit denen du dich eingehender befassen solltest

Das hier könnte ich dir z.B. empfehlen

<http://www.nutrio-shop.com/zink-50-mg-p-79.html>

Dabei kann dir nach der Einnahme von Zink jedoch leicht schlecht werden, was aber vollkommen normal ist.

---

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

Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 11 Apr 2008 18:14:27 GMT

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

---

Noch was,MSM würde ich auf 2000mg kürzen,wenn nicht sogar ganz weglassen.Sulfur entzieht dem Körper unnötig Kupfer und mit deinem Kupferhaushalt steht es ja auch nicht besonders,wenn auch nicht bedrohlich.Allerdings kann sich das verschieben,wenn du vermehrt Zink zu dir nimmst.Also auch darauf achten

---

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

Posted by [Moses](#) on Fri, 11 Apr 2008 18:37:36 GMT

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

---

Danke jungs,  
was halt ihr davon, wenn ich MSM auf 2000 reduziere und Morgens zusätzlich Kupfer nehme und abends nach 3 h nach dem Essen also ich esse meistens nach 19 uhr nichts mehr, so 22 Uhr Zink 50 mg nehme?

Parker, hast gute Erfahrung mit dem Produkt? Woher bekomme ich hochwertigem Histidin? Preis spielt keine Rolle.

Was sagen andere Experten? danke

---

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

Posted by [NW5a](#) on Fri, 11 Apr 2008 18:44:29 GMT

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

---

Moses, du nimmst doch auch Copper Peptide als topisches Mittel.

Könnte es damit zutun haben ?

---

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

Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 11 Apr 2008 18:51:04 GMT

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

---

MSM für die Zeit ganz aussetzen,Kupfer brauchst du erstmal nicht,da es primär wichtig

---

ist, deine Zinkspeicher zu füllen. Zu viel Kupfer leert nur wieder die Zinkspeicher. Also drei bis vier Wochen reine Zinkkur. Danach nochmal zum Arzt. Wenn sich deine Zinkwerte eingependelt haben, auf eine ausgewogene Ernährung achten. Solltest du Zink doch länger nehmen müssen, auf Kupferzufuhr und Manganmangel achten, auch Selen solltest du dann supplementieren.

---

---

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

Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 11 Apr 2008 19:15:21 GMT

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

---

NW5a schrieb am Fre, 11 April 2008 20:44 Moses, du nimmst doch auch Copper Peptide als topisches Mittel.

Könnte es damit zutun haben ?

Wäre natürlich eine Möglichkeit, kommt darauf an, wieviel durch die Haut tatsächlich resorbiert wird, welches Vehikel benutzt wird und wieviel Kupfer tatsächlich in dem Produkt zu finden ist. Ich glaube Tricomine ist zum Beispiel recht niedrig dosiert. Ausserdem sprengt sein Kupferpegel auch nicht gerade den Rahmen, ist also eher im unteren Level anzusiedeln. Dagegen spricht natürlich, dass er sich recht sulfurreich ernährt hat (4 Gramm MSM) und wahrscheinlich auch Knoblauch nicht abgeneigt ist. Ich denke, das hält sich mehr oder weniger die Waage, auch wenn ich da natürlich nur spekulieren kann.

---

---

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

Posted by [Moses](#) on Sun, 13 Apr 2008 16:26:10 GMT

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

---

Danke nochmal..

habe mich für Curazink entschieden. ich werde die ersten 4 Wochen 60 mg Zink-Histidin zu mir nehmen. Also 2x Morgens, und 2x Abends.

pS: esse kaum Knoblauch.

---