
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?

Subject: Re: Zuviel Zink im Körper
Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Oct 2008 17:39:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Mit, 22 Oktober 2008 19:27.

Habe gelesen, dass Zink auch Aromatase hemmt.

das ist ein märchen....

Zitat:Müsste dann ja auch schlecht für die Haare sein oder?

alles ist gift die dosis macht es gilt auch für zink...nie über 30 mg am tag gehen...egal was gesagt wird...

Subject: Re: Zuviel Zink im Körper
Posted by [Cynic](#) on Wed, 22 Oct 2008 17:45:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also besteht kein Zusammenhang zwischen Zink und Akne? Hab wohl vergessen, dazu ne Frage auf den Punkt zu bringen.

Meine sogar von dir gelesen zu haben, dass Zink Haare dünner werden lassen kann.

Speichert der Körper Zink so wie Eisen? Sollte ich besser mal für einige Zeit auf Zink-Supplementierung verzichten? Nehme aber auch 50mg Eisen (da Eisenwerte zwar nicht ausm Referenz-Bereich aber alles andere als optimal sind) und hatte daher Angst mein Zinkspiegel könnte drunterleiden. Und Zinkmangel soll ja zu heftigen Haarausfall führen...

Subject: Re: Zuviel Zink im Körper
Posted by [kkoo](#) on Wed, 22 Oct 2008 18:44:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Cynic schrieb am Mit, 22 Oktober 2008 19:45Also besteht kein Zusammenhang zwischen Zink und Akne? Hab wohl vergessen, dazu ne Frage auf den Punkt zu bringen.

Meine sogar von dir gelesen zu haben, dass Zink Haare dünner werden lassen kann.
Speichert der Körper Zink so wie Eisen? Sollte ich besser mal für einige Zeit auf Zink-Supplementierung verzichten? Nehme aber auch 50mg Eisen (da Eisenwerte zwar nicht ausm Referenz-Bereich aber alles andere als optimal sind) und hatte daher Angst mein Zinkspiegel könnte drunterleiden. Und Zinkmangel soll ja zu heftigen Haarausfall führen...

zinkmangel macht haut- und haarprobleme, aber zinküberschuß macht keine superhaut oder haarpracht. thats all.

eisenwerte muss man testen lassen: Transferrin, Ferritin und Eisen, wenn ein mangel vorlag, und das zu haarproblemen führte, kann es sehr lange dauern, bis die haar sich wieder normalisieren
