

---

Subject: Dauerhaft Zink

Posted by [tigerstan](#) on Mon, 17 Nov 2008 21:53:22 GMT

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

---

Hi! Schluckt ihr eigentlich täglich Zink? Habe irgendwie Bedenken, dass sich der Körper daran gewöhnt, bzw. eine Art Abhängigkeit entsteht?! Sollte man eventuell 3 Wochen on, 1 Woche probieren, oder vielleicht als regelmäßige Kuren probieren?

---

---

Subject: Re: Dauerhaft Zink

Posted by [kol789](#) on Fri, 21 Nov 2008 19:15:42 GMT

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

---

Nein.

Ich sehe das so: Zink, genau so wie alle anderen Nähr- und Mineralstoffe, braucht der Körper. und zwar in einer bestimmten Menge.

100% der Anforderung aller Stoffe erreichen wir mit der normalen Nahrungsaufnahme wohl nie, höchstens durch spezielle Ernährung bzw nems.

Dann läuft der Körper eben in diesen Bereichen absolut optimal, statt den üblichen 95% vllt mit 100 - aber warum soll er abhängig werden/ein Gewöhnungseffekt eintreten? Halte ich für unwahrscheinlich.

---

---

Subject: Re: Dauerhaft Zink

Posted by [ParkerLewis](#) on Fri, 21 Nov 2008 19:23:43 GMT

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

---

Bei Zink stellt sich kein Gewöhnungseffekt ein. Es bauen sich ja nicht mehr Rezeptoren auf, wenn mehr Zink vorhanden ist, so dass die Menge angepasst werden müsste.

Allerdings ist von einer dauerhaften Zinkeinnahme aus anderen Gründen abzuraten. Ein Hauptargument wäre da, die Interaktion mit anderen Mineralstoffen. So ist Zink zum Beispiel ein Gegenspieler von Kupfer und das Einnahmeverhältnis 10:1 bis 5:1 zu beachten.

Bei zugeführten Monomineralstoffen ist immer die Gefahr einer Dysbalance gegeben. Das sollte man beachten

---