
Subject: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [Gast](#) on Sat, 04 Mar 2006 14:48:58 GMT

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

Kann die Einnahme von Zink NEMS in zu hohen Dosen negativ sein bei HA?

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [asdfasdf](#) on Sat, 04 Mar 2006 16:35:00 GMT

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

welche dosen?

Zink über 100mg is glaub ich sowieso ziemlich schädlich für deinen körper... darunter wird es keine auswirkungen auf HA haben

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 04 Mar 2006 17:18:29 GMT

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

Folli77 schrieb am Sam, 04 März 2006 15:48Kann die Einnahme von Zink NEMS in zu hohen Dosen negativ sein bei HA?

na klar ! Meine Meinung ! Da gibts andere die sagen Dir was anderes. Die Wahrheit musst Du selbst rausfinden, die weiß aber keiner so richtig, auch nicht die, die sich täglich damit beschäftigen. Vor ein paar Jahren waren die "Rauchervitamine" ganz toll, vor kurzem kam ja heraus dass diese den Krebs bei Rauchern fördern...
...und so ist das bei allem, also lieber soviel wie nötig, sowenig wie möglich...

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Sun, 05 Mar 2006 00:26:04 GMT

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

verdrängt scheinbar Kupfer;

Kupfer braucht es unter anderem für eine gute Bräunung

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [pilos](#) on Sun, 05 Mar 2006 07:34:54 GMT

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

Der_mit_dem_Haar_tanzt schrieb am Son, 05 März 2006 01:26verdrängt scheinbar Kupfer;

Kupfer braucht es unter anderem für eine gute Bräunung

genau...und kupfer ist sehr wichtig.....

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 05 Mar 2006 10:07:04 GMT

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

Ich hab mir gestern die Multivitamin Tabletten aus dem EDEKA-Laden geholt. Name: St.Ursula Multivitamine Meneralstoffe Spurenelemente (100St. für 3,40 Euro - pro Tag eine)

Hört sich alles sehr gut an auf der Verpackung.

Tagesbedarf Vitamine (außer Vit K) alle auf 100% Tagesbedarf

Mineralstoffe u. Spurenelemente wie z.B. Kupfer auch auf 100%, Selen 83%, Jod 67%, Eisen 36%, Zink 33% usw.

Ich werde voraussichtlich wenn mein Vorrat aufgebraucht ist nur noch diese eine Tablette zur Nahrungsergänzung nutzen, Rest durch normale Ernährung.

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 05 Mar 2006 10:54:39 GMT

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

Und ich wusste doch immer, dass Schokolade gesund macht:

An Kupfer reiche Lebensmittel enthalten in 100 Gramm

- * Schokolade 12,5 mg
- * Hummer 6,7 mg
- * Kalbsleber 3,5 - 5,5 mg
- * Austern 3,6 mg
- * Kakao 3-4 mg

- * Rindsleber 2,1 - 3,5 mg
- * Sonnenblumenkerne 2,8 mg
- * Linsen, Erbsen, rote Bohnen je 0,7 - 0,8 mg

<http://www.novamex.de/nnb/vitaminspur/Spurenelemente/spurkup f.html>

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [pilos](#) on Sun, 05 Mar 2006 11:48:05 GMT

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

Figaro03 schrieb am Son, 05 März 2006 11:54 Und ich wusste doch immer, dass Schokolade gesund macht:

An Kupfer reiche Lebensmittel enthalten in 100 Gramm

- * Schokolade 12,5 mg
- * Hummer 6,7 mg
- * Kalbsleber 3,5 - 5,5 mg
- * Austern 3,6 mg
- * Kakao 3-4 mg
- * Rindsleber 2,1 - 3,5 mg
- * Sonnenblumenkerne 2,8 mg
- * Linsen, Erbsen, rote Bohnen je 0,7 - 0,8 mg

<http://www.novamex.de/nnb/vitaminspur/Spurenelemente/spurkup f.html>

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/12315/1297/0///5674f9d012c54281b89433b6bff9cf0b/#msg_12315

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [strike](#) on Mon, 06 Mar 2006 05:45:04 GMT

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

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [asdfasdf](#) on Mon, 06 Mar 2006 15:02:03 GMT

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

oh man... man kann einfach nicht alles einplanen... ich jedenfalls scheiss (sobald vorräte leer sind) auf die NEMs.... einzeln nicht sinnvoll, da das eine das andere blockiert, gemeinsam a) teuer und b) auch nicht einplanbar

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 06 Mar 2006 15:23:19 GMT

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

asdfasdf schrieb am Mon, 06 März 2006 16:02oh man... man kann einfach nicht alles einplanen... ich jedenfalls scheiss (sobald vorräte leer sind) auf die NEMs.... einzeln nicht sinnvoll, da das eine das andere blockiert, gemeinsam a) teuer und b) auch nicht einplanbar

hehehe !!! Fast meine Meinung.

Mir ist das auch vor allem viel zu umständlich und ich will auch nicht den ganzen Tag denken müssen "jetzt das einnehmen, Alarm auf 2 Stunden stellen, dann dieses einnehmen...., das erste was einem frühmorgens durch den Kopf geht "jetzt das da einnehmen", vor dem zu Bett gehen "das noch".... und dann auch immer noch zwangshalber nachkontrollieren "hab ich das vorhin genommen oder nicht ?

So halb bin ich da schon drinnen und ich finds nicht toll, mich noch mehr hineinzusteigern würde mir total auf den Keks gehen und ich würde das sicherich nicht lange aushalten und nach ein paar MOnaten kommt man sich doch tatsächlich irgendwie krank vor, auch wenns nur Vitamine und Mineralstoffe sind die man ständig runterkippt,

Also.... schließlich heißt eines meiner Lebensmottos "Immer Locker Bleiben"

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [strike](#) on Mon, 06 Mar 2006 17:15:18 GMT

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

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Mar 2006 17:27:12 GMT

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

Das Thema "NEM" ist wohl mindestens so heikel in der Handhabung wie besagte NEM selbst. Und nicht jeder hat ein Auto; mancher verzichtet darauf, u.a. genau aus den Gründen, die Du oben aufgezählt hast. Was man im Übrigen für die eigene Maschine noch so tun kann

macht ein weites Feld aus. Ich glaube ja, dass die geistige Tätigkeit z.B. eine grosse Rolle spielt.

Ich habe auch eine Frage: Du hast wiederholt geschrieben, dass Zink am Abend genommen und nach der Einnahme nichts mehr gegessen werden sollte. Auf meiner Zinkaminpackungsbeilage wird die Einnahme eine Stunde vor einer Mahlzeit empfohlen. Falsch?

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen??? @ asdfasdf und tvtotalfan

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Mar 2006 17:30:27 GMT

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

du meinstest auch, strike, biotin nicht nach dem essen...wieso eigentlich?

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen??? @ asdfasdf und tvtotalfan

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 06 Mar 2006 17:38:03 GMT

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

Und wo wir grad dabei sind:

Wieso nicht Magnesium mit Zink?

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [strike](#) on Mon, 06 Mar 2006 17:54:39 GMT

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

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Mar 2006 18:09:48 GMT

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

strike schrieb am Mon, 06 März 2006 18:54

Du mußt hier bedenken, daß diese Hinweise nicht aus der Luft gegriffen sind,

Nein, natürlich nicht, davon war ja nicht die Rede.

Was Du mit "Freundin" sagen willst ist mir nicht so ganz klar?

Mit Thema meinte ich vor allem auch die Diskussion darüber, sie bringt viele Leute auf die Palme, und es artet leicht zu einer Grundsatzdiskussion aus in der sehr schnell die Voraussetzungen die am Anfang stehen sollten (z.B. die individuelle Diagnose) abhandeln kommen.

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???
Posted by [strike](#) on Mon, 06 Mar 2006 18:17:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???
Posted by [strike](#) on Mon, 06 Mar 2006 18:18:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???
Posted by [strike](#) on Mon, 06 Mar 2006 18:21:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 06 Mar 2006 18:23:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah danke! Hatte ich übersehen...

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Mar 2006 18:23:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Mon, 06 März 2006 19:21
@ Glockenspiel

Da muß ich erst nachsehen, alles habe ich nicht im Kopf, bin schließlich echt blond.

Ich weiß nur, daß man vor der Blutabnahme 8 Std. kein Biotin genommen haben sollte, wenn man >5 mg/Tag davon nimmt.

Nimmst Du das? Dann guck ich mal nach, aber jetzt muß ich mich sputen, sonst nimmt man(n) mich nicht mit nach Hause.

also bitte keinen stress wegen mir, liebe strike, ich nehme 5mg, ja,...ich war mir ganz sicher, dass du es mal erwähnt hast, b-komplex nach dem essen zu nehmen, aber nicht biotin...

bye

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 06 Mar 2006 18:27:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pilos hatte mal geschildert, das läge auch hauptsächlich an den Trägerproteinen, dass bestimmte Stoffe als Nahrungsergänzung nicht gleichzeitig eingenommen werden sollten. Da beispielsweise die Konzentration des Kupfers gegenüber dem Zink zu gering sein. In der Nahrung sei der Fall anders, da hier die einzelnen Spurenelemente nicht so dicht beieinanderlägen und daher besser zusammenaufgenommen würden.

Richtig so??

Jetzt: Wenn sich das wirklich so verhält, warum kann man dann nicht folgendes machen, um dem Problem zu entgehen:

Man zerstampft einfach die Kombi-NEMs(da wo alle Stoffe auf einmal drin sind) mit einem Mörser und mischt sie sich unter das Essen...

Dann sind die lieben kleinen Vitamine und Spurenelemente so schön verteilt, dass sie sich nicht mehr schaden können...

Oder??

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???
Posted by [pilos](#) on Mon, 06 Mar 2006 19:05:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Mon, 06 März 2006 19:27Pilos hatte mal geschildert, das läge auch hauptsächlich an den Trägerproteinen, dass bestimmte Stoffe als Nahrungsergänzung nicht gleichzeitig eingenommen werden sollten. Da beispielsweise die Konzentration des Kupfers gegenüber dem Zink zu gering sein.

In der Nahrung sei der Fall anders, da hier die einzelnen Spurenelemente nicht so dicht beieinanderlägen und daher besser zusammenaufgenommen würden.

Richtig so??

Jetzt: Wenn sich das wirklich so verhält, warum kann man dann nicht folgendes machen, um dem Problem zu entgehen:

Man zerstampft einfach die Kombi-NEMs(da wo alle Stoffe auf einmal drin sind) mit einem Mörser und mischt sie sich unter das Essen...

Dann sind die lieben kleinen Vitamine und Spurenelemente so schön verteilt, dass sie sich nicht mehr schaden können...

Oder??

aber du vergißt dass du in einer mahlzeit niemals 15-30 mg zink haben wirst....es geht in erster linie und die menge gegenüber dem transportprotein.....hat mit dicht beieinanderliegen nichts zu tun...schliesslich hast du ja auch eine peristaltik ie alles durchmischt...es geht nur um die konzentration

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [strike](#) on Mon, 06 Mar 2006 19:09:15 GMT

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

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Mar 2006 19:18:09 GMT

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

ich sage: strange!

ich finde auch nichts anderes von dir...das hatte sich aber irgendwie in meinem kopf eingepägt...ich sehe sogar den absatz vor mir

ich meine, ich glaube dir natürlich...naja, war wohl eine einbildung...

danke fürs raussuchen...

Subject: Strike!!

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 06 Mar 2006 19:19:50 GMT

"Re: Wieviel Biotin bei Mangel? [message #1003 antworten auf 1002] Mit, 01 Februar 2006 09:31

Also wenn kein Mangel vorliegt, muß man es eigentlich nicht zuführen.

Normalerweise nimmt man sonst 5 mg, um das Gewissen zu beruhigen, aber Du kannst auch 10 mg nehmen. Allerdings nicht - wie die übrigen B-Vitamine sonst - zum Essen!

Hast Du in der Vergangenheit Antibiotika genommen, daß es überhaupt zu diesem Mangel kommen konnte? Nach Alkohol frage ich besser nicht."

das meinte ich...ich wusste es...oder war es anders gemeint?!

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Mar 2006 21:08:33 GMT

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

strike schrieb am Mon, 06 März 2006 19:17

Zitat:Was Du mit "Freundin" sagen willst ist mir nicht so ganz klar?

Huch, Du bist doch wohl nicht Sternzeichen Stier oder noch schlimmer, Jungfrau?

Mit Sternzeichen kenne ich mich noch weniger aus als mit NEM. Ich meine nur: die Aufmerksamkeit, die von einem verlangt wird wenn man eine Freundin hat, ist etwas gutes, denn es ist die Beziehung selbst, auch wenn es schmerzt, es ist gar nicht zu vermeiden; bei NEM oder bei Autos ist das anders. Je weniger Aufmerksamkeit man der Sache widmen muss, desto besser; d.h. natürlich nicht, dass man auf diese Aufmerksamkeit verzichten soll, aber sie hat eben keinen Selbstwert, wie die andere. Aber ich will nicht noch mehr ausschweifen.

strike schrieb am Mon, 06 März 2006 19:17

Zitat: Mit Thema meinte ich vor allem auch die Diskussion darüber, sie bringt viele Leute auf die Palme, und es artet leicht zu einer Grundsatzdiskussion aus in der sehr schnell die Voraussetzungen die am Anfang stehen sollten (z.B. die individuelle Diagnose) abhandeln kommen.

Verstehe.

Aber es gibt Dinge, wo man unterstützend eingreift u. nicht unbedingt ein Mangel vorliegen muß. Nimm z. B. Selen, das benötige ich wegen der SD, habe aber keinen Mangel.

Oder Vitamin C. Gehst Du jedesmal das Vitamin C bestimmen, wenn Du bei Erkältungswetter meinst, mal besser mehr Vitamin C zuführen zu müssen, weil alles um Dich herum schneift u. hustet?

Natürlich nicht. Aber eben der Umstand, dass ich meine, dass ein Erkältungswetter herrscht und ich einen erhöhten Bedarf an Vitamin C habe, ist in meinen Augen auch bereits eine Diagnose (im weiten Sinne).

Sancho

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [Gast](#) on Mon, 06 Mar 2006 21:12:06 GMT

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

strike schrieb am Mon, 06 März 2006 19:17

Zitat:Was Du mit "Freundin" sagen willst ist mir nicht so ganz klar?

Huch, Du bist doch wohl nicht Sternzeichen Stier oder noch schlimmer, Jungfrau?

Trotzdem, falls Du hier auf eine bestimmte Eigenschaft anspielst, bin ich natürlich neugierig, auf welche.

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [strike](#) on Tue, 07 Mar 2006 09:12:22 GMT

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

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [strike](#) on Tue, 07 Mar 2006 09:34:19 GMT

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

Subject: Re: Zink in zu hohen Dosen???

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 07 Mar 2006 19:16:41 GMT

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

alles klar...danke für die klarstellung

ja, also bei einigen wenigen achte ich auf jedes wort, weil da auch am meisten wahres drinnen ist...

bye...
