
Subject: Ach du heiliges Zink...

Posted by [griding](#) on Thu, 13 Aug 2009 15:55:34 GMT

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

...habe vor ca. 2 Monaten mit Fin aufgehört und mit Minox + 25mg Zink begonnen.

Ich habe seit nun einer Woche die selben Brustschmerzen wie mit Fin. Genau deswegen hab ich mit Fin aufgehört.

Kann das wirklich vom Zink kommen?

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [Meckentosh](#) on Thu, 13 Aug 2009 16:27:41 GMT

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

Hallo,

das Zink Brustschmerzen verursacht kann ich mir nicht vorstellen. Auch 25mg zur Substitution sind noch im grünen Bereich bezüglich der Dosierung. Wenn dein Körper zuviel Zink nicht verträgt, dann müssten zumindest einige spezifische Symptome wie Übelkeit, Magen-Darmprobleme und Geschmacksveränderungen auftreten.

Ich selber habe schon 15mg nicht vertragen, was mir meine Gastritis ganz schön einheizte (noch andere Faktoren spielten dabei auch eine Rolle).

Zu den Brustschmerzen sei noch gesagt, dass mein Nachbar mitte 30, auch ständige Brustschmerzen hatte. Ein FA stellte dann bei ihm Wassereinlagerungen im Brustbereich fest.

Beste Grüße

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [griding](#) on Thu, 13 Aug 2009 16:55:15 GMT

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

Meckentosh schrieb am Don, 13 August 2009 18:27Hallo,

das Zink Brustschmerzen verursacht kann ich mir nicht vorstellen. Auch 25mg zur Substitution sind noch im grünen Bereich bezüglich der Dosierung. Wenn dein Körper zuviel Zink nicht verträgt, dann müssten zumindest einige spezifische Symptome wie Übelkeit, Magen-Darmprobleme und Geschmacksveränderungen auftreten.

Ich selber habe schon 15mg nicht vertragen, was mir meine Gastritis ganz schön einheizte (noch andere Faktoren spielten dabei auch eine Rolle).

Zu den Brustschmerzen sei noch gesagt, dass mein Nachbar mitte 30, auch ständige Brustschmerzen hatte. Ein FA stellte dann bei ihm Wassereinlagerungen im Brustbereich fest.

Beste Grüße

Hallo^^

Ich habe nicht immer Brustschmerzen... früher unter Fin hatte ich sie wirklich immer nur in dem Zeitraum in dem ich es auch genommen hab. (Hab z.B. auch 2 ON 2 OFF probiert^^). Also wenn mein DHT-level weit unten war. Und beim Zink spühre ich sie meist sofort 2-3 Stunden nach Einnahme... meist halten sie so ca. 1 Stunde an.

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [Foxi](#) on Thu, 13 Aug 2009 17:24:00 GMT

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

Zink glaub ich nicht

eher Minox

http://medikamente.onmeda.de/Medikament/Regaine+M%E4nner/med_nebenwirkungen-medikament-10.html

ohne Hintergedanken Minox schlecht zu machen!!!!!!

Foxi

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [griding](#) on Thu, 13 Aug 2009 17:39:42 GMT

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

Foxi schrieb am Don, 13 August 2009 19:24Zink glaub ich nicht

eher Minox

http://medikamente.onmeda.de/Medikament/Regaine+M%E4nner/med_nebenwirkungen-medikament-10.html

ohne Hintergedanken Minox schlecht zu machen!!!!!!

Foxi

Hallo^^

War auch schon mal über ein Jahr lang Minox-Only... ohne jegliche NW's... darum glaube ich nicht dass es vom Minox kommt

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 13 Aug 2009 18:05:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Foxi schrieb am Don, 13 August 2009 19:24Zink glaub ich nicht

eher Minox

http://medikamente.onmeda.de/Medikament/Regaine+M%E4nner/med_nebenwirkungen-medikament-10.html

ohne Hintergedanken Minox schlecht zu machen!!!!!!

Foxi

Und wo liest du da Brustschmerzen heraus?

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...
Posted by [Foxi](#) on Thu, 13 Aug 2009 18:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Don, 13 August 2009 20:05Foxi schrieb am Don, 13 August 2009 19:24Zink glaub ich nicht

eher Minox

http://medikamente.onmeda.de/Medikament/Regaine+M%E4nner/med_nebenwirkungen-medikament-10.html

ohne Hintergedanken Minox schlecht zu machen!!!!!!

Foxi

Und wo liest du da Brustschmerzen heraus?

das kann vom herz ausgehn

Schmerzen in der Brustgegend!

und

Vergrößerung der männlichen Brustdrüse steht auch noch da,
also "kann" es sich irgendwie auch da auswirken

Foxi

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 13 Aug 2009 18:17:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Angina Pectoris meintest du, stimmt.

Nein Foxi, du liest dort Einnahme, das ist die orale.

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [Foxi](#) on Thu, 13 Aug 2009 18:43:36 GMT

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

glockenspiel schrieb am Don, 13 August 2009 20:17 Angina Pectoris meintest du, stimmt.

Nein Foxi, du liest dort Einnahme, das ist die orale.

da steht klar und deutlich

Welche Nebenwirkungen kann der Wirkstoff Minoxidil in Regaine Männer haben?

unten steht zwar Einnahme aber ob das Oral gemeint ist?wer nimmt Regaine Männer Oral?
ist halt so geschrieben denk ich?

egal Zink glaub ich niemals

Foxi

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 13 Aug 2009 18:54:11 GMT

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

Foxi schrieb am Don, 13 August 2009 20:43glockenspiel schrieb am Don, 13 August 2009 20:17
Angina Pectoris meintest du, stimmt.

Nein Foxi, du liest dort Einnahme, das ist die orale.

da steht klar und deutlich

Welche Nebenwirkungen kann der Wirkstoff Minoxidil in Regaine Männer haben?

unten steht zwar Einnahme aber ob das Oral gemeint ist?wer nimmt Regaine Männer Oral?
ist halt so geschrieben denk ich?

egal Zink glaub ich niemals

Foxi

Es steht darunter: "Äußerlich" - das ist abgegrenzt.

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [Foxi](#) on Thu, 13 Aug 2009 19:14:17 GMT

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

glockenspiel schrieb am Don, 13 August 2009 20:54Foxi schrieb am Don, 13 August 2009 20:43glockenspiel schrieb am Don, 13 August 2009 20:17 Angina Pectoris meintest du, stimmt.

Nein Foxi, du liest dort Einnahme, das ist die orale.

da steht klar und deutlich

Welche Nebenwirkungen kann der Wirkstoff Minoxidil in Regaine Männer haben?

unten steht zwar Einnahme aber ob das Oral gemeint ist?wer nimmt Regaine Männer Oral?
ist halt so geschrieben denk ich?

egal Zink glaub ich niemals

Foxi

Es steht darunter: "Äußerlich" - das ist abgegrenzt.

ja stimmt

ist ja egal

jedenfalls wenn ich Minox z.b Abends auftrage und dann ins Bett
gehe schlägt mein Herz oft so stark das ich nicht schlafen kann
Morgens dann so ne Art Brustmuskelerkater als ob mir einer
auf die Brust draufgehüpft wäre

darum werd ich Minox jetzt ne weile nicht mehr nehmen
irgendwie hab ich NW's davon die voll komisch sind
z.b dieses brennen jetzt gegen Abend kaum mehr zu spüren
heut nach dem auftragen der ganze Körper gebrannt
und irgendwie tat mir alles weh das Herz auch gestolpert-gerast
Blutdruck war wieder hoch usw..
der linke Arm geschmerzt und das linke Ohr Blutrot
tut jetzt noch weh!

Foxi

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...
Posted by [Markus91](#) on Mon, 19 Oct 2009 12:03:27 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?

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...
Posted by [Markus91](#) on Tue, 20 Oct 2009 11:50:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

push

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...
Posted by [Markus91](#) on Tue, 20 Oct 2009 21:37:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

muss ich um zink hochdosiert einzunehmen.. mehrere 15mg schlucken oder gibts eine tab mit 50mg???

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...
Posted by [scientist](#) on Fri, 30 Oct 2009 12:33:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Effekt ist der selbe, ob du 3 mal 15mg (45mg) oder einmal 50mg einwirfst. Vorteil bei 3*15 ist, dass du das morgens, mittags und abends einwerfen kannst, du stellst also über den tag verteilt immer wieder Zink zur Verfügung. 50mg sind aber bei gesunden Menschen schon arg viel, damit kann man auch mal andere Metalle (zB Kupfer) verdrängen, was dann auch nicht gesund ist.

Histidin verbessert die Aufnahme von Zink, es sorgt dafür, dass mehr von dem Zink das du einnimmst auch da ankommt, wo es hin soll. Zink pur geht praktisch unverbraucht durch die Verdauung, Zink+Histidin wird aufgenommen und verarbeitet

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [Yes No](#) on Fri, 30 Oct 2009 13:14:33 GMT

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

Kauft euch gleich ZMA (Zinkmethionin, Magresiumaspartat, B6, evtl Kupfer).

Oder das hier:

<http://www.andro-shop.com/Vitamine-mehr/Mineralien-Spurenelemente/ESN-Zink-Chelat-200-Tabl.html>

Subject: Re: Ach du heiliges Zink...

Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 31 Dec 2009 14:07:11 GMT

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

Also ich kann mir das bei zink beim besten willen auch nicht vorstellen. Ich nehme selber zink und hochdosiert, habe nie etwas dergleichen bemerkt.

Da ich früher kraftsport gemacht habe weiß ich so ziemlich alles über zink was es zu wissen gibt, schliesslich ist zink das bodybuilder mineral(bzw. spurenelement). Es gab auf vielen guten foren etliche diskussionen zu den unterschiedlichen formen von zink, und welche am besten verwertbar sind. Wir sprechen hier im medizinischen sinn von der bioverfügbarkeit eines stoffes der in % angegeben ist, ich hab sogar mal eine tabelle gefunden in denen die bioverfügbarkeit von etlichen zinkformen war(von zinkgluconat, citrat etc. bis hin zu komplexen verbindungen wie zink histidin oder zink PCA[zink+magnesium+aspartat]), hab sie aber leider nicht mehr konnte sie auch nicht mehr finden. Egal, ergebniss dieser diskussionen war immer das selbe: Die beste form von zink ist zink-aminosäurechelate. Diese form wird am besten vom körper aufgenommen und verwertet. Aber selbst bei chelat sind es grade mal ich glaube 35 oder 38% die wirklich vom körper verwertet werden laut der tabelle, aber das ist grundsätzlich bei so ziemlich allem so, der körper nimmt(fast) nie 100% eines stoffes auf und verwertet diesen zu 100%. Und grundsätzlich gilt bei zink bis zu 50mg als sichere dosis die in fast allen fällen nebenwirkungsfrei bleibt, alles was über 50mg geht kann grundsätzlich zu nebenwirkungen führen und wird nicht mehr als "sichere dosis" eingestuft. Daher denke ich sind deine 25mg total im grünen rahmen. Aber das sagen auch die profis beim bodybuilding, jeder körper ist anders, also kann es auch durchaus sein dass die 25mg wirklich nebenwirkungen verursachen. Tut mir leid aber in dem fall ist zink nix für dich, versuch lieber was anderes.

Ich habe selber auch zink ausprobiert, ich habe mit einem billigen zink-gluconat angefangen, das hat aber fast gar nichts gebracht, war zwar billig, umgerechnet für 6-7euro hatte ich 3 monate lang zink 50mg jeden tag. War aber letztendlich nur geldverschwendung... dann habe ich mal das zink pca probiert das immer so angepriesen wird von vielen websites. Es hat gewirkt, 4 monate reichte der vorrat, in den 4 monaten keine erkältung, das fetten der kopfhaut und des gesichts war um ca. 15% weniger geworden. Beim kraftsport selbst meine ich auch leichte ergebnisse erzielt zu haben, meine das mein muskelkater sich etwas schneller regenerierte, aber das kann auch subjektiv gewesen sein weil ich zu dem zeitpunkt viel(also jede muskelgruppe einmal pro woche) trainiert habe, zumal der unterschied wie gesagt wenn dann sehr geringfügig war. Und preislich muss ich sagen unverschämt teuer für zink, naja istja auch nicht nur zink aber der preis hats leider einfach in sich für zink. Danach nachdem ich alles über zink wusste,

hab ich mir dann das zink-chelat von natures plus mal geholt, 180tabs mit jeweils 30mg. Davon nahm ich 2 tag(also ungefähr die gleiche dosis wie zuvor das zink PCA). Das ergebniss hätte auch nicht besser sein können! Erkältung? null, kleine wunden heilten schneller, muskeltater auch, haare und gesicht fetteten beträchtlich weniger, etwa 25% weniger, ich konnte sogar manchmal an guten tagen am nächsten morgen auf die dusche verzichten, normalerweise muss ich jeden tag duschen, ob ich rieche oder nicht spielt keine rolle weil meine kopfhaut und haare so voller fett sind... so kann man doch nicht raus gehen also = vorherr duschen immer. Zink chelat war das erste was einigermaßen gegen meine seborhoe anschluss, preislich aber etwas teurer als die meisten anderen zink formen aber es geht, preis-leistungsverhältniss top, rund 30 euro+ versand für 60mg zink am tag für ein halbes jahr(180tage), bei 30mg am tag wäre es sogar ein ganzes jahr(360tage). Hab auch schon etliche anti-fett schampoos probiert, alles fürn müll, leider, meine kopfhaut fettete einfach weiter. Zink shampoos haben noch ein bisschen geholfen, vielleicht 5% aber das wars, kein großer unterschied. War auch schon bei 2 dermatologen wegen meiner seborhoe, totale zeitverschwendung, hab nur erfahren das seborhoe durch eine überproduktion der talgdrüsen entsteht(wusste ich schon) und das sie meistens durch zu viel bestimmte androgene(männliche hormone) entstehen und dass das einzige was man dagegen machen kann die gabe von estrogenen ist(weibliche hormone) weswegen eine behandlung für männer nicht in frage kommt, na toll(wusste ich zwar nicht aber gebracht hats mir aber auch nichts). Ach ja und ich sollte doch mal einige anti-fett shampoos ausprobieren, obwohl er mich noch vorwarnte das sie wohl in den meisten fällen nichts bringen, so wars bei mir ja leider auch. Zink ist nach wie vor das einzige was mir bei seborhoe wirklich hilft. Und Ket auch ein bisschen aber eher auch begrenzt...

Wie gesagt zink ist ziemlich unwarscheinlich aber jeder körper ist anders. Wenns nicht vom zink kommt dann sehr warscheinlich vom minox. Daher mein tipp: setzt erst mal für ne woche oder 2 zink ab, guck was passiert. Wenns dann weg ist ist die reaktion ziemlich eindeutig, wenn nicht ist es dann aller warscheinlichkeit das minox oder sogar was anderes.

Und wie gesagt wer zink nehmen will sollte mal zink-aminosäurechelate(kurz zink-chelat) probieren, viele andere sowie mich auch hat die wirkung von zink chelat gegenüber anderen zink formen eindeutig überzeugt und ist auch nach wie vor die beste und sicherste form von zink. Und grundsätzlich zink tut seine wirkung aber eher schwach, es hilft aber man darf auch vom chelat keine wunder erwarten, und die dosis muss individuell auch stimmen.

Subject: Aw: Ach du heiliges Zink...

Posted by [buttkeis](#) on Thu, 03 Mar 2011 14:49:29 GMT

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

niemals kommen deine brustschmerzen vom zink.

zink wirkt als östrogenhemmer.

bodybuilder die eine testokur fahren, nehmen zink um die knoten bildung innerhalb der brust zu vermeiden.
