
Subject: Ist dieses Zink ok ?

Posted by [Rixxx](#) on Tue, 23 Mar 2010 18:46:03 GMT

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

Hallo ,

habe diese Packung Zink bei Ebay gefunden...

[http:// cgi.ebay.de/400-Zink-Tabletten-Zinktab-Zinc-Zinkgluconat_W0Q
QitemZ370314302963&cmdZViewItem&qtZSport_Fitness_Fitnesser
n%C3%A4hrung?hash=item563873d5f3](http://cgi.ebay.de/400-Zink-Tabletten-Zinktab-Zinc-Zinkgluconat_W0Q?itemZ370314302963&cmdZViewItem&qtZSport_Fitness_Fitnesser n%C3%A4hrung?hash=item563873d5f3)

Ist das OK als Zink-Zufuhr ?

Oder welches Zink würdet ihr mir empfehlen ?

Brauche am besten was, so um die 15mg und 100St Aufwärts

Danke schon mal

Rixxx

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?

Posted by [pilos](#) on Tue, 23 Mar 2010 18:59:10 GMT

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

Rixxx schrieb am Tue, 23 March 2010 20:46

Hallo ,

habe diese Packung Zink bei Ebay gefunden...

[http:// cgi.ebay.de/400-Zink-Tabletten-Zinktab-Zinc-Zinkgluconat_W0Q
QitemZ370314302963&cmdZViewItem&qtZSport_Fitness_Fitnesser
n%C3%A4hrung?hash=item563873d5f3](http://cgi.ebay.de/400-Zink-Tabletten-Zinktab-Zinc-Zinkgluconat_W0Q?itemZ370314302963&cmdZViewItem&qtZSport_Fitness_Fitnesser n%C3%A4hrung?hash=item563873d5f3)

Ist das OK als Zink-Zufuhr ?

Oder welches Zink würdet ihr mir empfehlen ?

Brauche am besten was, so um die 15mg und 100St Aufwärts

Danke schon mal

Rixxx

meine meinung eindeutig ja

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [Rixxx](#) on Tue, 23 Mar 2010 19:40:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alls kla danke ...

Vllt noch 1-2 alternativen dazu ???

Und gibt's bei Der Zinkeinnahme was zu beachten , Menge ? Zeit ?

Thx

rixxx

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [Fiorentino](#) on Tue, 23 Mar 2010 20:33:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rixxx schrieb am Tue, 23 March 2010 20:40

Und gibt's bei Der Zinkeinnahme was zu beachten , Menge ? Zeit ?

Thx

rixxx

Je nachdem wie lange du es einzunehmen gedenkst, wäre es ratsam 1mg Kupfer/Tag hinzuzunehmen, da Zink ein Antagonist von Kupfer ist.
Dann aber zur besseren Verwertung am besten getrennt einnehmen.

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [Rixxx](#) on Tue, 23 Mar 2010 22:02:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

keine ahnung ...

Wie lange sollte man denn Zink nehmen ?

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 23 Mar 2010 23:00:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

meine meinung nein, grade zinkgluconat wird sehr schlecht resorbiert.

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [Rixxx](#) on Tue, 23 Mar 2010 23:14:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also soll ich lieber Zink-Chelat einnehmen richtig ?

Und woher beziehn ?

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 23 Mar 2010 23:42:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

am besten zink-chelat oder zink-piccolinat ist auch sehr gut.

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

<http://shop.vitaminwelten.de/zinc-di-picolinate-complex--30-mg-zink--120-tabletten-np-p-447.html>

<http://shop.vitaminwelten.de/zinc-30-mg-zink-aminosaeuerechel at--180-tabletten-np-p-449.html>

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [Rixxx](#) on Tue, 23 Mar 2010 23:48:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alles klar danke ...

Denke besorge mir dann das von ESN

Und wie lange soll ich es nehmen ? bzw. soll ich pausen einlegen ?

Wegen Kupfer und Eisenmangel

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 24 Mar 2010 07:45:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zink ist der direkte gegenspieler zu kupfer und kalzium. Darüberhinaus können wechselwirkungen mit eisen auftreten. Kürzlich habe ich rausgefunden warum das so ist. Das liegt daran das zink ein direkter gegenspieler zu kupfer ist, und kupfer mit eine rolle beim eisenstoffwechsel spielt. Je mehr kupfer da ist, desto besser der eisenstoffwechsel, daher der einfluss von zink auf eisen.

Wenn man beides einnimmt sollte man auf einen zeitlichen abstand von 2 stunden achten. Das problem mit kupfer kann man auch mit vitamin c abmildern, vitamin c fördert die kupfer aufnahme. Beeinflusst aber nicht absorption von zink.

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 07 Apr 2010 19:47:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nur ein kleines Stück Schokolade am Tag und der Kupferbedarf ist gedeckt, so einfach - theoretisch hört sich das was Du schreibst aber echt gravierend an

Und zum Zink:

ich glaube dass das von Natures Plus (Zinkchelate) am Besten ist, teile immer die 50mg Tabs in 2 - seit ca. 2 Jahren mit wenigen Pausen.

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?

Posted by [Amsch](#) on Wed, 07 Apr 2010 20:50:56 GMT

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

HirschGeweih schrieb am Wed, 24 March 2010 00:00: meine meinung nein, grade zinkgluconat wird sehr schlecht resorbiert.

Laut pilos ist zinkgluconat in ordnung

Subject: Aw: Ist dieses Zink ok ?

Posted by [HirschGeweih](#) on Wed, 07 Apr 2010 21:25:24 GMT

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

Amsch schrieb am Wed, 07 April 2010 22:50: HirschGeweih schrieb am Wed, 24 March 2010 00:00: meine meinung nein, grade zinkgluconat wird sehr schlecht resorbiert.

Laut pilos ist zinkgluconat in ordnung

Nochmal nachgeschaut. Bei zink zählt gluconat durchaus zu den besser verwertbaren formen. Das problem bei zink ist, das es in verschiedenen darmteilen resorbiert wird. Ohne die chelatierung erfolgt keine richtige kontinuierliche freisetzung des zink, was die absorption beachtlich vermindert, ohne chelatierung wird das gesamte zink auf einmal freigesetzt wodurch eine effektive absorption nicht möglich ist. Die besten formen sind nach wie vor zink chelat, zink piccolinat und ZMA(zink-magnesium-aspartat). Piccolinat macht eigentlich am wenigsten sinn, es ist in der regel teurer als chelat und zudem ist chelat auch besser. ZMA macht sinn bei kraftsportlern oder wenn man gleichzeitig magnesium aufnehmen will. Ansonsten ist zink chelat am sinnvollsten. Zink orotat und gluconat wären zwar auch noch akzeptabel, aber chelat oder ZMA wirken um längen besser.
