
Subject: Zink Dosierung

Posted by [hairmaster](#) on Fri, 23 Jul 2010 17:03:52 GMT

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

hallo liebe leute,

ich nehme seit einiger zeit ein zink-histidin-komplex in kapselform.

pro kapsel liegt eine dosierung von 15 mg effektivem zink vor.

wieviel kapseln kann man nehmen, ohne das man extrem überdosiert.

würde gern soviel einnehmen, wie maximal möglich ist, um die beste wirkung zu erzielen ohne schaden zu verursachen.

was würdet ihr vorschlagen?

mfg

Subject: Aw: Zink Dosierung

Posted by [Desmond](#) on Fri, 23 Jul 2010 20:56:03 GMT

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

Ich nehme 30mg "Zink Chelat" von "natures best", Die Chelat Tabletten sollen am besten sein, da hierbei Zink an ein stabileres Molekül gebunden ist und deshalb vor der Zersetzung im Magen besser aufgenommen werden kann.

Habe es von einem ebay Powerseller gekauft und mir mal seine Bewertungen angeschaut, dabei ist mir aufgefallen das die Mehrzahl seiner Kunden 50mg Zink von ihm bezieht bezieht(bodybuilder=?), soweit ich weiß sind Zinkdosen unter 150-200mg unbedenklich.

Subject: Aw: Zink Dosierung

Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 23 Jul 2010 20:58:52 GMT

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

bis 60 gelten in allen bereichen als absolut unbedenklich. bis 120mg gilt eigentlich laut angaben auch als sicher.

Subject: Aw: Zink Dosierung

Posted by [hairmaster](#) on Fri, 23 Jul 2010 21:37:08 GMT

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

ok danke.

ich werde es mit 60 mg täglich versuchen.

das bedeutet ich muss 4 kapseln am tag nehmen.

mfg

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [dani1993](#) on Sun, 12 Sep 2010 13:41:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab ne Frae zu Zink:

Ich nehme 2 Kapseln , pro Kapsel 5mg Zink.
Empfohlen allerdings nur eine Kapsel am Tag

Ich bekomme immer davon kopfschmerzen, normal?

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Fin](#) on Sun, 12 Sep 2010 14:13:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das zink bringt doch nichts, ein mangel liegt wirklich nur in den seltensten fällen vor. es reicht vollkommen ein multipräparat zu nehmen.

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [dani1993](#) on Sun, 12 Sep 2010 14:21:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fin schrieb am Sun, 12 September 2010 16:13das zink bringt doch nichts, ein mangel liegt wirklich nur in den seltensten fällen vor. es reicht vollkommen ein multipräparat zu nehmen.

Multipräparat?

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Fin](#) on Sun, 12 Sep 2010 14:29:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja ein multivitaminpräparat mein ich, wo alles mit drin ist

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [dani1993](#) on Sun, 12 Sep 2010 14:29:55 GMT

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

Ich kenne keins

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Treblig](#) on Sun, 12 Sep 2010 14:47:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du Geld hast dann nimm die NEM's von Life Extension,da hast du alles in einer Tablette!

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [dani1993](#) on Sun, 12 Sep 2010 14:57:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab grad den Preis angeschaut, ist ja ziemlich teuer..

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Treblig](#) on Sun, 12 Sep 2010 15:26:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja das ist richtig,dann mußt du halt splitten und dir billiges zusammen suchen.

Zink gibts für 9,90 25mg Tabletten (300Stück)

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Fin](#) on Sun, 12 Sep 2010 17:05:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dani1993 schrieb am Sun, 12 September 2010 16:29Ich kenne keins

du ich nehme ein präparat aus dem netto, das wirklich alles beinhaltet, von vitamin a bis zink.
kuck einfach mal im rewe oder netto

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Foxi](#) on Mon, 13 Sep 2010 10:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie hoch ist eigentlich die Gefahr einer Vergiftung
wenn man Zink hochdosiert nimmt?

50mg oder mehr täglich?

kann mir nicht vorstellen das so was Gesund ist

auch bei 15-25mg denk ich das es zuviel ist

Foxi

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [dani1993](#) on Mon, 13 Sep 2010 12:29:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab mal gehört das Bodybulder über 100mg am Tag nehmen..

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Foxi](#) on Mon, 13 Sep 2010 12:47:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dani1993 schrieb am Mon, 13 September 2010 14:29ich hab mal gehört das Bodybulder über 100mg am Tag nehmen..

nehmen ja

aber ob sowas noch Gesund ist?
außerdem bekommt man dann ein Kupferproblem soviel ich weis

Foxi

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Rosso](#) on Mon, 13 Sep 2010 16:32:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die nehmen meist auch nur während einer Kur so viel davon.
Horrende Mengen Zink sind ganz sicher nicht gesund. Ohne zumindest Kupfer noch zu supplementieren schon gar nicht.

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Foxi](#) on Wed, 15 Sep 2010 07:33:29 GMT

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

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:69V8BQG
kzJQJ:www.muskelbody.info/forum/steriode/10812-hochdosiertes
-zink-no-no.html+zink+hochdosiert&cd=2&hl=de&ct=clink&gl=de

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [Desmond](#) on Mon, 27 Sep 2010 18:40:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rosso schrieb am Mon, 13 September 2010 18:32
Horrende Mengen Zink sind ganz sicher nicht gesund. Ohne zumindest Kupfer noch zu
supplementieren schon gar nicht.

Deshalb nehme ich u.a. zur Ergänzung von Zink noch Multivitamin-tabletten ein wo auch auch
500ng Kupfer enthalten ist.

Subject: Aw: Zink Dosierung
Posted by [jhn`83](#) on Tue, 07 Dec 2010 22:09:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Desmond schrieb am Mon, 27 September 2010 20:40 Rosso schrieb am Mon, 13 September 2010
18:32
Horrende Mengen Zink sind ganz sicher nicht gesund. Ohne zumindest Kupfer noch zu
supplementieren schon gar nicht.

Deshalb nehme ich u.a. zur Ergänzung von Zink noch Multivitamin-tabletten ein wo auch auch
500ng Kupfer enthalten ist.

welche nimmst du ??
