
Subject: testo und dht
Posted by [buttkeis](#) on Thu, 02 Dec 2010 15:53:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,
ich habe ein frage,ich nehme sport bedingt ca 80 mg zink zu mir.mein testogehalt steigt dabei an.
wie sieht es beim dht aus,wenn ich eine unverträglichkeit gegen dht habe?kann zink dazu
beitragen??

Subject: Aw: testo und dht
Posted by [HirschGeweih](#) on Thu, 02 Dec 2010 19:31:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

buttkeis schrieb am Thu, 02 December 2010 16:53hallo,
ich habe ein frage,ich nehme sport bedingt ca 80 mg zink zu mir.mein testogehalt steigt dabei an.
wie sieht es beim dht aus,wenn ich eine unverträglichkeit gegen dht habe?kann zink dazu
beitragen??

zink senkt DHT sowie östrogene. Hebt aber trotzdem Testo etwas an. All diese hypothesen mit
studien dazu sind fragwürdig. Erfarene kraftsportler kennen und schätzen zink trotzdem
wegen seiner eigenschaften. Wenn aber dann benutzen sie nur zink-chelat, selten auch ZMA und
das vor allem weil dieser komplex eher leistungsteigernd ist und damit vor allem für
ausdauersportler geeignet ist. Viele erfarene bodybuilder halten an der hypothese fest das man
mind. 90mg zink einnehmen muss um einen leichten hormon effekt zu erreichen. Ich halte es
für etwas übertrieben und empfehle lieber die noch sichere dosis von 60mg. Aber egal wie
man es sieht: Zink in einer 60mg dosis kann den haaren nicht schaden, wenn dann tritt das
gegenteil ein.

Subject: Aw: testo und dht
Posted by [buttkeis](#) on Fri, 03 Dec 2010 19:34:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für die antwort.
mensch das wusste ich nicht dass zink auch das dht senken kann.na dann hab ich ja ein doppelte
wirkung.
hatte vorher immer normales zink genommen und fahre jetzt seit 6 wochen zink chelat und ich
spüre definitiv die wrkun

lg
