
Subject: Macht Zink die Haare dünn???

Posted by [tristan90](#) on Sat, 15 Jan 2011 09:13:12 GMT

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

Hi dachte immer das Zink ja gut für die Haare ist hab jetzt aber gelesen in alten Forenbeiträgen das Zink dir Haare dünner macht? Stimmt das? Heißt ja jetzt nicht das es schlecht für die Haare wäre aber wer will schon dünne Haare ich dacht man nimmt die ganzen NEMs besonders Zink um die Haare kraftvoller und dicker zu machen. Benutz nämlich grad Mineralstoffpillen und da ist auch Zink drin. Weiß jemand genaueres? Lieber kein Zink nehmen?

Subject: Aw: Macht Zink die Haare dünn???

Posted by [Foxy](#) on Sat, 15 Jan 2011 09:23:05 GMT

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

würde mich auch intresieren
nehm auch Zink

Foxy

Subject: Aw: Macht Zink die Haare dünn???

Posted by [tristan90](#) on Sat, 15 Jan 2011 11:23:47 GMT

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

Vielleicht kommt es zu einem Sheeding oder so bei höherer Zinkzufuhr? Kann man Zink eigentlich überdosieren ich nimm so ca. 50-60mg zu mir in Form von NEMs und dann noch was durch Nahrung denk mal aber wieviel das ist keine Ahnung? Aber ich denk mal bis 100mg kann man Zink pro Tag einnehmen ohne das es sich negativ auf den Haarstatus auswirkt der Körper kann das Zink ja nicht speichern. Vielleicht ist Zink ja auch erst ab hohen Dosen gut für die Haare?

Subject: Aw: Macht Zink die Haare dünn???

Posted by [Foxy](#) on Sat, 15 Jan 2011 11:28:10 GMT

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

es gibt aber auch eine Zinkvergiftung
und wenn man ständig hochdosiert zink nimmt.....

Foxy

Subject: Aw: Macht Zink die Haare dünn???

Posted by [tristan90](#) on Sat, 15 Jan 2011 12:01:52 GMT

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

Das stimmt, aber zu einer Zinkvergiftung kommt es erst ab 2Gramm welches man aufeinmal nehmen muss und da liegt die dosis von sagen wir mal höchstens 100mg die man am tag nehmen sollte und ich denk mal auch keiner mehr nimmt weit darunter. Dann kann Zink auch nicht gespeichert werden im Körper und das überschüssige Zink wird einfach ausgeschieden. Außerdem geht noch viel durch die Magensäure verloren so das der Körper eh niemals das aufnimmt was man sich wirklich reinpfeift. Also bei 40-80mg Zink zusätzlich am Tag sollte man keine bedenken haben. Aber zurück zu meiner Frage ich will wissen ob da was dran ist das die Haare dünner werden, konnte das schon jemand beobachten der Zink genommen hat?

Subject: Aw: Macht Zink die Haare dünn???

Posted by [pilos](#) on Sat, 15 Jan 2011 12:28:18 GMT

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

tristan90 schrieb am Sat, 15 January 2011 11:13Hi dachte immer das Zink ja gut für die Haare ist hab jetzt aber gelesen in alten Forenbeiträgen das Zink dir Haare dünner macht? Stimmt das? Heißt ja jetzt nicht das es schlecht für die Haare wäre aber wer will schon dünne Haare ich dacht man nimmt die ganzen NEMs besonders Zink um die Haare kraftvoller und dicker zu machen. Benutz nämlich grad Mineralstoffpillen und da ist auch Zink drin. Weiß jemand genaueres? Lieber kein Zink nehmen?

alles ist gift..die menge macht es...gilt auch für zink

zink konkurriert dann mit anderen 2-wertige metalle bei der herstellung von metallo-enzymen.

ja zu viel zink macht haare stumpf spröde und dünn

mehr al 15mg am tag ist kontraproduktiv, entgegen allen anders lautenden aussagen..

Subject: Aw: Macht Zink die Haare dünn???

Posted by [tristan90](#) on Sat, 15 Jan 2011 14:52:22 GMT

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

pilos schrieb am Sat, 15 January 2011 13:28

alles ist gift..die menge macht es...gilt auch für zink

zink konkurriert dann mit anderen 2-wertige metalle bei der herstellung von metallo-enzymen.

Was ist daran jetzt schlecht? Macht das Metalloprotein dann die Haare dünner? Kann ich mir nicht vorstellen.

Kannst du das mit irgendwelchen Quellen belegen? Will jetzt nicht damit sagen das du Unrecht hast versteh nur einfach nicht warum Zink doch empfohlen wird für schöne Haare aber eigentlich schon mehr wie 15mg Haare dünn machen? Will nur herausfinden warum das so ist wenn es denn so ist?

Werden dann die Haare nur dünner und so oder sind sie dann auch eher geneigt auszufallen?

Wenn man jetzt aber das Zink mit einem anderen 2-wertigen Metall einnehmen würde mit dem es sich verbinden kann was ebenfalls gut für die Haare ist, dann sollten doch höhere Mengen Zink kein Problem sein sondern sehr gut für die Haare? (kenn mich nicht sehr gut aus in chemie also helft mir auf die sprünge)
