
Subject: Nochmal Zink

Posted by [Amsch](#) on Sun, 28 Aug 2011 19:38:03 GMT

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

Hätte da eine Frage bzgl. Zink (nicht nur auf haare bezogen).

Kriegt man tatsächlich die beste Wirkung, wenn man Chelat benutzt?

Ich kann mich nämlich erinnern damals blind dieses Zink (Citrate) gekauft zu haben:

http://www.handelskantor.de/catalog/product_info.php?products_id=1961

Dieses lag paar Wochen bei mir rum, und irgendwann dachte ich mir nimm eben täglich eine Pille.

Und was war? Es zeigte Wirkung: Ich fühlte mich frischer, aktiver, und auch Libido stieg an. Da ich zu der Zeit regelmäßig Blutwerte nachmessen ließ kam auch die Bestätigung:

Testosteron Wert klar höher als vor Zink.

Irgendwann ging das Zink aus und erst ca. ein Jahr später bestellte ich mir eine andere Form von Zink. Beachte, damals hatte ich keinerlei positive Wirkung von Zink erwartet. Und dennoch half es.

Ich bestellte damals 30mg Zinkchelate (30 mg weil ein erfahrener User behauptete es macht keinen Unterschied ob man zB 20 oder 50 nimmt), konnte allerdings nicht die selbe Wirkung feststellen.

Deshalb frag ich nochmals: Warum soll Zinkchelate das Beste sein (oder ev. Gluconat) und warum behaupten viele es mache keinen Unterschied ob 20 oder 50 wenn die meisten User genau das Gegenteil behaupten (bessere Wirkung bei zB 50mg)

Subject: Aw: Nochmal Zink

Posted by [Amsch](#) on Mon, 29 Aug 2011 18:15:02 GMT

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

ich pushe das mal

Subject: Aw: Nochmal Zink

Posted by [Legende](#) on Mon, 29 Aug 2011 19:19:26 GMT

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

<http://body-attack.de/zinkchelate.html>

Ich kaufe von da

Subject: Aw: Nochmal Zink
Posted by [Amsch](#) on Mon, 29 Aug 2011 23:36:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Mon, 29 August 2011 21:19<http://body-attack.de/zinkchelat.html>

Ich kaufe von da

Joa, das beantwortet meine fragen allerdings nicht wirklich.

Subject: Aw: Nochmal Zink
Posted by [Legende](#) on Tue, 30 Aug 2011 06:30:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amsch schrieb am Tue, 30 August 2011 01:36

Joa, das beantwortet meine fragen allerdings nicht wirklich.

ich hatte die erinnerung, dass da erklärt wird, war doch falsch.
Außerdem wurde die frage schon oft genug beantwortet, muss halt mal suchen..

<http://www.bodybuilding-treff.com/viewtopic.php?f=10&t=12967>

oder am besten einfach mal googeln

Subject: Aw: Nochmal Zink
Posted by [Amsch](#) on Tue, 30 Aug 2011 16:37:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Tue, 30 August 2011 08:30Amsch schrieb am Tue, 30 August 2011 01:36

Joa, das beantwortet meine fragen allerdings nicht wirklich.

ich hatte die erinnerung, dass da erklärt wird, war doch falsch.
Außerdem wurde die frage schon oft genug beantwortet, muss halt mal suchen..

<http://www.bodybuilding-treff.com/viewtopic.php?f=10&t=12967>

oder am besten einfach mal googeln

Konnte da auch keine Antwort auf meine Fragen finden.

Subject: Aw: Nochmal Zink

Posted by [Legende](#) on Tue, 30 Aug 2011 18:34:57 GMT

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

Also hier nochmal :

<http://www.team-andro.com/phpBB3/zink-chelate-oder-zink-orotat-t145211.html>

Zitat:Hm, so einfach ist das dann doch nicht. Es geht hier um die Bioverfügbarkeit. Die Bioverfügbarkeit von Zink, also die Menge, die der Körper aus einem Nahrungs- oder Arzneimittel aufnehmen kann, variiert je nach Quelle beträchtlich. Besondere die in pflanzlicher Kost vorkommenden Ballaststoffe bilden mit Zink schwerlösliche Komplexe, die nicht mehr resorbiert werden können. Tierische Produkte sind meistens günstigere Zinkquellen. In einem Artikel aus der Deutschen Apothekerzeitung 50/2001/p5924 wurden die pharmakokinetischen Eigenschaften verschiedener Zinkformulierungen besprochen und hinsichtlich Bioverfügbarkeit und Metabolisierung folgende Reihenfolge abgeleitet:

Zinkoxid < Zinkorotat < Zinksulfat < Zinkgluconat < Zinkhistidin bzw. Zinkchelat

Inwieweit das für Ottonormalsportler allerdings von Relevanz ist bzw. signifikante Unterschiede bei der (wie auch immer erhofften) Wirkung feststellbar sind, möchte ich bezweifeln... Wenn Du allerdings vor der Wahl stehst, Dir das völlig überteuerte und unterdosierte Zinkorotat aus der Apotheke zu holen oder hier das günstige und intelligent dosierte Zinkchelat zu erstehen, sollte die Entscheidung leicht fallen... Gruß

Übrigens habe ich durch Zufall noch günstigere gefunden

<http://www.athleticsfood.de/xtcommerce/products/Spezialprodukte/Natures-Science-Zinc-Chelate-240-Kapseln.html>
