Subject: Welches Zink benutzt ihr?

Posted by [Amsch](#) on Wed, 22 Feb 2012 14:08:52 GMT

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

Jou!

Da Zink besonders in Dosen von 30-50 mg vielen geholfen hat (in Sachen Energie, Libido etc.) wollte ich aktuell mal fragen welche Form von Zink, welche Marke und welche Menge ihr gerade nehmt und wie eure Erfahrungen damit sind.

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?

Posted by [Legende](#) on Wed, 22 Feb 2012 14:42:14 GMT

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

Also ich fühle mich weder fitter noch steigt das Libido..

Das einzigste wo es bei mir hilft, ist gegen Pickel..
Auch hier sollte man kein Wunder erwarten

Ich nehme das Elementar Zink 25mg Preis/Leistung ist gut..

<http://www.andro-shop.com/Vitamine-mehr/Mineralien-Spurenelemente/ProSport-Formula-Zink-25-150-Tabl.html>

Für Libido einfach L-Arginin kaufen

http://www.sportnahrung-engel.de/product_info.php/info/p1039_Scitech-Mega-Arginin-Caps---90-Kapseln.html

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?

Posted by [mike.](#) on Wed, 22 Feb 2012 16:00:48 GMT

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

ich hab Curazink

1x tgl. + Zinkanteil in Basenpulver..

LG

Mike

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?

Posted by [Gast](#) on Wed, 22 Feb 2012 20:20:59 GMT

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

Hi,

ich hatte zu BB-Zeiten immer das Zinkchelat von Peak (22,5 mg pro Tablette), inzwischen nehme ich das Zinkgluconat vom DM-Markt ("Das gesunde Plus"), 15 mg pro Tablette.

Gruß
Andy

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?
Posted by [Rosso](#) on Wed, 22 Feb 2012 22:24:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink Chelat von Nature's Plus kann ich empfehlen. 60 Tabs á 30 mg.

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?
Posted by [Amsch](#) on Thu, 23 Feb 2012 06:56:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kimimaro schrieb am Wed, 22 February 2012 15:42Also ich fühle mich weder fitter noch steigt das Libido..

das einzigste wo es bei mir hilft,ist gegen Pickel..
auch hier sollte man kein Wunder erwarten

Ich nehme das Elementar Zink 25mg preis/Leistung ist gut..

<http://www.andro-shop.com/Vitamine-mehr/Mineralien-Spurenelemente/ProSport-Formula-Zink-25-150-Tabl.html>

Für Libido einfach L-Arginin kaufen
http://www.sportnahrung-engel.de/product_info.php/info/p1039_Scitech-Mega-Arginin-Caps---90-Kapseln.html
Hatte bei 30 mg keinen Effekt bemerkt, bei 50mg allerdings schon!

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?
Posted by [Legende](#) on Thu, 23 Feb 2012 09:35:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Amsch schrieb am Thu, 23 February 2012 07:56kimimaro schrieb am Wed, 22 February 2012 15:42Also ich fühle mich weder fitter noch steigt das Libido..

das einzigste wo es bei mir hilft,ist gegen Pickel..

auch hier sollte man kein Wunder erwarten

Ich nehme das Elementar Zink 25mg preis/Leistung ist gut..

<http://www.andro-shop.com/Vitamine-mehr/Mineralien-Spurenelemente/ProSport-Formula-Zink-25-150-Tabl.html>

Für Libido einfach L-Arginin kaufen

http://www.sportnahrung-engel.de/product_info.php/info/p1039_Scitech-Mega-Arginin-Caps---90-Kapseln.html

Hatte bei 30 mg keinen Effekt bemerkt, bei 50mg allerdings schon!

Placebo

Also ich hab mal einen uralten Beitrag vom Pilos gelesen, da stand weniger ist mehr, dazu hatte % angaben gemacht wie viel der Körper annimmt

außerdem ist Zink nicht gleich Zink, siehe hier :

Zitat:Mit dem Zink läuft das so ab,nicht überall wo Zink draufsteht ist auch die menge an Zink enthalten,denn Zink kommt nur in Verbindungen vor wie oben genannt:zum Beispiel 50 mg Zink-Gluconat, entsprechen gerademal ca. 7 mg "echtem" Zink,wenn auf der Packung z.B 50 mg Zink-D-Gluconat steht bedeutet das es sind 7 mg "echtes" Zink in der Tablette. Es kann aber auch stehen: 7 mg Zink als Gluconat.Aber der Zinkgehalt hat nichts mit der Bioverfügbarkeit zu tun! Schau´ auf das Etikett und dort auf die "empfohlene Tagesmenge". Wenn auf dem Produkt 50 mg Zink steht und Du unsicher bist, ob es "echte" 50 mg sind, kannst Du Dir dessen sicher sein, wenn dort "333 % der empfohlenen Tagesmenge" steht.

Hier der "Echt-ZinkGehalt" der verschiedenen Verbindungen in Prozent:

Zink DL-aspartat, wasserfrei 19,8 %

Zink-D-gluconat, wasserfrei 14,3 %

Zink-D-gluconat 3H₂O 12,8 %

Zinkorotat, wasserfrei 18,6 %

Zinkorotat 2H₂O 16,9 %

Zinkhistidinat, wasserfrei 17,5 %

Zinkhistidinat 2H₂O 16,0 %

Zinksulfat 1H₂O 36,4 %

Zinksulfat 7H₂O 22,7 %

Zinkpicolinat, wasserfrei 21,1%

<http://www.symptome.ch/vbboard/kryptopyrrolurie-hpu-kpu/8229-zink-unterschiede.html>

Also bei mir sind 25mg Zink, reines Zink ! d.h das bei dir weit weniger Zink drin ist...

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?
Posted by [Foxi](#) on Thu, 23 Feb 2012 11:04:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink kann auf Dauer nicht gut sein

vor kurzem war ja so Bericht im TV
Haftcreme in der 250mg Zink enthalten war
der Mann wurde immer kränker über die Jahre
er hatte eine Zinkvergiftung bekommen!
Nervenschäden usw...

Foxi

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?
Posted by [mike.](#) on Thu, 23 Feb 2012 11:17:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zink über 40mg tgl. würde ich auch nicht unbedingt machen ...

ich nehme halt 15mg Curazink + Zinkanteil aus Dr Jacobs Basenpulver .. das muss mE
genügen ... erg. mit anderen NEMs sowieso ...

ausserdem kann man 1 Tag Zink .. anderer Tag Kupfer .. usw ... weil das eine die Wirkung des
anderen beeinträchtigen kann...

ich pers. fahre ganz gut damit ..

Lg
Mike

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?
Posted by [Foxi](#) on Thu, 23 Feb 2012 11:53:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na der mit der Haftcreme hat auch nicht die ganze Creme auf einmal verbraucht eine Tube in der
Woche! 250mg Zink drin

und trotzdem vergiftet beim Dauergebrauch

Foxi

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?
Posted by [Amsch](#) on Mon, 27 Feb 2012 07:10:20 GMT

kimimaro schrieb am Thu, 23 February 2012 10:35

Placebo

Also ich hab mal einen uralten Beitrag vom Pilos gelesen, da stand weniger ist mehr, dazu hatte %angaben gemacht wie viel der Körper annimmt

außerdem ist Zink nicht gleich Zink, siehe hier :

Zitat:Mit dem Zink läuft das so ab,nicht überall wo Zink draufsteht ist auch die menge an Zink enthalten,denn Zink kommt nur in Verbindungen vor wie oben genannt:zum Beispiel 50 mg Zink-Gluconat, entsprechen gerademal ca. 7 mg "echtem" Zink,wenn auf der Packung z.B 50 mg Zink-D-Gluconat steht bedeutet das es sind 7 mg "echtes" Zink in der Tablette. Es kann aber auch stehen: 7 mg Zink als Gluconat.Aber der Zinkgehalt hat nichts mit der Bioverfügbarkeit zu tun! Schau´ auf das Etikett und dort auf die "empfohlene Tagesmenge". Wenn auf dem Produkt 50 mg Zink steht und Du unsicher bist, ob es "echte" 50 mg sind, kannst Du Dir dessen sicher sein, wenn dort "333 % der empfohlenen Tagesmenge" steht.

Hier der "Echt-ZinkGehalt" der verschiedenen Verbindungen in Prozent:

Zink DL-aspartat, wasserfrei 19,8 %

Zink-D-gluconat, wasserfrei 14,3 %

Zink-D-gluconat 3H₂O 12,8 %

Zinkorotat, wasserfrei 18,6 %

Zinkorotat 2H₂O 16,9 %

Zinkhistidinat, wasserfrei 17,5 %

Zinkhistidinat 2H₂O 16,0 %

Zinksulfat 1H₂O 36,4 %

Zinksulfat 7H₂O 22,7 %

Zinkpicolinat, wasserfrei 21,1%

<http://www.symptome.ch/vbboard/kryptopyrrolurie-hpu-kpu/8229-zink-unterschiede.html>

Also bei mir sind 25mg Zink, reines Zink ! d.h das bei dir weit weniger Zink drin ist...

Pilos hat nicht immer recht. Hoffe er nimmt das jetzt nicht zu persönlich..

Zu meiner persönlichen Erfahrung: Ich hatte mir irgendwann mal Zink 50mg CITRAT gekauft (was ja eine der schlechteren Formen von Zink sein soll).

Hatte das monatelang stehen, da ich mich mit dem Thema nicht weiter beschäftigt hatte. Als ichs dann eines Tages herumlag sah, dachte ich: Naja, kann nicht schaden. Ich habe mir allerdings KEINERLEI Wirkung erwartet (Wusste damals gar nicht dass Zink bzgl. Libido etc. helfen kann)..

Und siehe da? Libido, Energie und auch sonst das Wohlbefinden -> Alles war klar besser. Ich machte zu der Zeit 1-2 mal im Jahr Bluttests und jetzt rate mal: Mein Testosteron war zu der Zeit

der Zinkeinnahme deutlich gestiegen. Wird also kaum Placebo sein, wenn ich keine Wirkung erwartet hatte und auch der Bluttest eindeutig war.

Hier zum nachlesen:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/169761/?srch=amsch+blutwerte#page_top

(Kann mir jemand sagen ob das Bild angezeigt wird? Hier im Büro sind praktisch alle Bildupload Seiten gefiltert =/)

Hab schon sehr oft gelesen, dass User bei höher dosiertem Zink bessere Wirkung feststellen konnten als mit Dosen ala 10-20mg. Viel mehr als 50 sollts natürlich nicht sein, auch wenn der Körper angeblich so viel gar nicht aufnehmen/verarbeiten kann.

Subject: Aw: Welches Zink benutzt ihr?

Posted by [Foxi](#) on Mon, 27 Feb 2012 11:22:01 GMT

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

Zinkübersversorgung

Obwohl der Körper Zink nur schlecht speichern kann, sind Überdosierung und Zinkvergiftung trotzdem möglich und sie kommen auch vor. Vor allem kommen Zinkvergiftungen in Gießereien vor, durch einatmen von Zinkdampf und Zinkstaub. Auch verzinkte Gefäße können eine Zinkvergiftung verursachen (Getränke die über lange Zeit in verzinkten Gefäßen gelagert wurden etc.). Symptome einer akuten Zinkvergiftung können sein: Erbrechen, Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Übelkeit, Durchfall, metallischer Geschmack, in schweren Fällen kann es zu beschleunigter Atmung kommen, zur Kreislaufschwäche, bis zum Komatösen Zustand. Eine Therapie bildet bei Zinkvergiftung die Gabe von D-Penicillamin. Dadurch wird Zink im Körper gebunden.

ich hab grade mit dem Apotheker gesprochen
eine Zinkvergiftung kann schon nach kurzer Zeit auftreten
z.b 4-5 mal 50-100mg !

und ist schwer es wieder aus dem Körper zu bekommen

googelt mal Zinkvergiftung