
Subject: Zinkkapseln VS. zinkhaltige Lebensmittel
Posted by [Kristek](#) on Fri, 08 Jun 2012 20:20:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mir heute von Abtei Zink Plus Kapseln mitgenommen. Mache ich eine Kur damit, fühlen sich die Haare besser und weicher an, so viel ist klar. In einer Kapsel befinden sich 5 mg Zink.

In 100g Haferflocken von Ja! befinden sich 4,8 mg Zink. Wozu also die teuren Präparate? Ist es nicht sinnvoller einfach Haferflocken oder sonstiges zu essen?

Subject: Aw: Zinkkapseln VS. zinkhaltige Lebensmittel
Posted by [pilos](#) on Fri, 08 Jun 2012 21:41:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kristek schrieb am Fri, 08 June 2012 23:20 Ich habe mir heute von Abtei Zink Plus Kapseln mitgenommen. Mache ich eine Kur damit, fühlen sich die Haare besser und weicher an, so viel ist klar. In einer Kapsel befinden sich 5 mg Zink.

In 100g Haferflocken von Ja! befinden sich 4,8 mg Zink. Wozu also die teuren Präparate? Ist es nicht sinnvoller einfach Haferflocken oder sonstiges zu essen?

das ist eher statistik, ausserdem sagt das über die verfügbarkeit gar nix aus

Subject: Aw: Zinkkapseln VS. zinkhaltige Lebensmittel
Posted by [Kristek](#) on Sat, 09 Jun 2012 08:35:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das bedeutet die Kapseln liefern über einen längeren Zeitraum Zink an den Körper ab? Ich jedenfalls merke durch Haferflocken keine Besserung der Griffigkeit der Haare, nur die Präparate schaffen das.

Subject: Aw: Zinkkapseln VS. zinkhaltige Lebensmittel
Posted by [Nocks](#) on Thu, 21 Jun 2012 10:19:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kann daran liegen, dass dass nur ca. ein Drittel des Zinks, welches in Lebensmitteln enthalten ist, vom Körper aufgenommen wird. Das bedeutet, dass du für 5 mg Zink statt der 100g sogar 300 gramm Haferflocken essen müsstest...

Subject: Aw: Zinkkapseln VS. zinkhaltige Lebensmittel

Posted by [Stefan83](#) on Thu, 05 Jul 2012 21:54:17 GMT

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

Also wenn ein entsprechender Zingmangel vorliegt, der entweder über Blutanalyse oder andere Tests (auch kinesiologisch) durchgeführt wurde, so wird man wohl mit der Nahrung allein nur sehr schwer das nötige Zinkdepot im Körper wieder auffüllen können. Es gibt zahlreiche Zinkräuber, so auch in der Literatur unter anderem Schwermetalle wie Quecksilber welches in Amalgamfüllungen enthalten ist. Es zählen jedoch auch zum Beispiel chronische Entzündungen im Körper eine Rolle (auch im Darmbereich).

Mir selbst tut Zink sehr gut, nehme hierzu Zinkorotat 50 mg, aber auch in Absprache mit meiner Ärztin.

Sollten mehrere Mängel oder große Mängel vorliegen, so bitte mit einem fundierten Arzt in Kontakt treten. Der Hausarzt verschreibt oftmals nur Tabletten, was aber länger dauert. Ich bekomme von meinem Arzt Zink Infusionen, was ich vor den anderen bevorzuge. Dies aber bitte alles unter Aufsicht von einem Mediziner vornehmen lassen, da es beim menschlichen Körper eben nichts gibt, was nicht auftreten kann.

Ich befolge diese Aussagen, denn auch die richtige Einnahme ist entscheidend (<http://www.dr-miller.com/Zink.html>)

Ig Stef

Subject: Aw: Zinkkapseln VS. zinkhaltige Lebensmittel

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 07 Aug 2012 06:22:23 GMT

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

Nehm nun Kieselerde Kapseln mit Zink glaub 15mg..

Kann dazu noch nichts sagen da ich dies erst seit 2 Tagen nehme.

Mann sollte glaub aber auch auf Magnesium , Kupfer und Eisen schauen oder? Da glaub Zink dies abbaut/mindert?
