

---

Subject: Zink und leichter Kupfermangel/ HPU  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 08 Oct 2013 14:03:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bei mir wurde jetzt im vollblut zink und kupfermangel festgestellt. hpu test war auch positiv. nehme seit einem monat zink. Im Bett liegen kaum mehr Haare morgens und auch in der Dusche sind es statt 50 - 70 nur noch zehn.

Aber meine Kopfhaut beißt immernoch an den meisten Tagen und wenn ich mir von hinten nach vorne über den Kopf streiche fallen immer noch viele Haare aus. Aber fast nur kurze? Wie würdet ihr das werten?  
Habe eben auch Seborrhoisches Ekzem in Gesicht und auf der Kopfhaut.

---

---

Subject: Aw: Zink und leichter Kupfermangel/ HPU  
Posted by [Yes No](#) on Tue, 08 Oct 2013 14:21:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Verminderte Zink- und Kupfer-Werte sowohl im Serum, als auch in der Kopfhaut, sind bei AGA typisch. Und dadurch verminderte antioxidative Kapazität (Glutathion).

---

---

Subject: Aw: Zink und leichter Kupfermangel/ HPU  
Posted by [ru-power](#) on Tue, 08 Oct 2013 14:28:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wieviel und was für eine Zinkverbindung und wie oft nimmst du?

---

---

Subject: Aw: Zink und leichter Kupfermangel/ HPU  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 08 Oct 2013 14:30:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Höre ich zum ersten mal? Dann haben die meisten hier einen Zink und Kupfermangel? Glaube ich irgendwie nicht.  
Zinkmangel kann ja ein Grund für den Haarausfall sein. Bei vielen wachsen die Haare ja wieder wenn er behoben ist.

Ich kann mir schon vorstellen das es bei mir an Nährstoffmängeln liegt. Wenn ich das Zink hochdosierte nehme hört das Jucken komplett auf.

Edit: nehme zweimal täglich Depyrrol und zwei Tabletten Unizink. In einem Multivitamin Präperat sind auch noch 15 aber ich bezweifle das die wirklich aufgenommen werden.

---

---

Subject: Aw: Zink und leichter Kupfermangel/ HPU  
Posted by [Yes No](#) on Tue, 08 Oct 2013 14:47:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://www.lifesciencesite.com/lj/life1001/030\\_11559life1001\\_204\\_209.pdf](http://www.lifesciencesite.com/lj/life1001/030_11559life1001_204_209.pdf)

Zitat:

Zinc and copper contents of hair and serum were significantly lower among patients with alopecia areata and androgenetic alopecia compared to controls ( $P < 0.05$ ). The serum level of SOD, GPX-Px were significantly lower and level of MDA were higher among patients with alopecia areata and androgenetic alopecia compared to controls ( $P < 0.05$ ). These results suggest that low levels of zinc and copper of hair and serum and lipid peroxidation and alterations in the oxidant-antioxidant enzymatic system (SOD, GPX-Px) with high level of MDA at serum may play a role in the pathogenesis of AA and AGA.

---

---

Subject: Aw: Zink und leichter Kupfermangel/ HPU  
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 08 Oct 2013 15:38:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Ende ist bisschen zu viel für mein Englisch. Aber wenn das der Grund ist, muss man den Haarausfall doch einfach stoppen können durch Gabe von Zink und Kupfer?

Mein Arzt meint z.B. mein Magen ist kaputt und deswegen nehme ich zu wenig Nährstoffe auf. Macht morgen noch eine Aminosäuren Untersuchung und noch anderes Zeug und will dann gezielt Magen Darm wieder fit machen.

Ich habe auch eine Histaminintoleranz was den Haarausfall triggert. Alles ziemlich komplex, aber ich werde schon noch rausfinden woran es liegt. Kann nicht verstehen wie es so viele einfach so hinnehmen wenn ihnen der Arzt AGA diagnostiziert (was wohl bei 95% so vorkommt)

---

---

Subject: Aw: Zink und leichter Kupfermangel/ HPU  
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 17 Oct 2013 12:18:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

B12 habe ich nun auch testen lassen (im Urin) - bin gespannt.

Folgendes: Bei mir fingen die Probleme Seborrhoische Ekzem vor ca. 8 Jahren an. Erst viele trockene Schuppen. Jahre später an der Kopfhaut haftende juckende Talg-Schichten und jetzt seit Jahren hatte ich einfach nur fettige juckende Kopfhaut.

Jetzt nehme ich seit 1 1/2 Monaten hochdosiert Zink und B6 und die Kopfhaut hat sich wieder gewandelt. Von nur fettig und juckend wieder zurück zu den juckenden Talgschichten.

Es muss also wirklich irgendwie einen Zusammenhang geben mit den NEM's. Ich bin gespannt wie es weitergeht.

---