
Subject: ZMA Erfahrungen

Posted by [wonderwhy](#) on Sun, 16 Feb 2014 23:15:01 GMT

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

Hallo zusammen,

nimmt jemand von Euch regelmäßig ZMA?

Ich wollte es insbesondere im Hinblick auf eine bessere Regeneration bzw. tieferen Schlaf testen und frage mich, ob es ggf. negative/positive Wirkungen auf Haarausfall haben könnte?!

Viele Grüße

W

Subject: Aw: ZMA Erfahrungen

Posted by [Yes No](#) on Mon, 17 Feb 2014 10:07:12 GMT

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

Ein Problem mit ZMA wird wohl sein, dass Magnesium und Zink sich gegenseitig behindern (jedenfalls in ionischer Form).

Auch ist die Magnesium-Menge per empfohlener Einzel-Dosis sehr hoch; es ist aber so, dass Mag schlecht aufgenommen wird und je höher die Dosis, desto geringer der Prozentsatz der aufgenommen wird.. D.h. einiges davon wird nicht aufgenommen; nicht aufgenommenes Mag wirkt abführend - evtl gut für Leute mit Verstopfung.

ZMA soll einen T erhöhenden Effekt haben. Das wird wohl am Zink liegen (weil Zink die Aromatase moduliert), jedoch soll das nur bei ungenügender (Zink-) Zufuhr so sein (ist bei AGA aber oft der Fall). Da kann man auch direkt nur Zink nehmen; bei höherer Zinkmenge vor dem Schlafen habe ich dann immer einen Steifen die ganze Nacht durch lol. Aber das B6 ist gewiß gut für den Schlaf.

Wie immer wirst du den Effekt auf dich selbst herausfinden müssen..

Subject: Aw: ZMA Erfahrungen

Posted by [he90](#) on Mon, 17 Feb 2014 22:35:55 GMT

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

Ich habe sehr lange ZMA gestackt, weil ich nach der Einnahme sehr gut schlafen konnte. Wenn du Kraftsport betreibst macht eine Einnahme sogar Sinn. Ist aber relativ teuer.

Subject: Aw: ZMA Erfahrungen

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 18 Feb 2014 10:10:28 GMT

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

ZMA macht keinen Sinn.

Vor dem Training Zink (mindestens 10mg) nach dem Train Magnesium. (Gefäss Entspanend und aktiviert über 300 Enzyme)

Arginin und Ornithin am Abend und mann schläft wie ein Babay nachts
