
Subject: Was haltet ihr von diesen Zinktabletten??
Posted by [Steven](#) on Fri, 02 Dec 2005 17:28:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zinorotat-Pos 6,3 mg zing

50 tablette für 10,18.

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Zinktabletten??
Posted by [fifi](#) on Fri, 02 Dec 2005 18:33:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du brauchst kein Zink! Iss jeden morgen Haferflocken (100g) und abends auch nochmal und dann auch noch Melonen, Nüsse oder Fleisch. Dann nimmst du mehr als genug Zink zu dir !! Ich esse jeden Abend eine Handvoll Walnüsse. Walnüsse enthalten fast alles, sind gesund, und beeinflusst auch das Melatonin ...

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Zinktabletten??
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 02 Dec 2005 19:09:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist ja schon witzig, schreibst Du dass man kein Zink braucht weils ja in der Nahrung enthalten ist...

...aber dann lese ich in deiner Signatur Biotin / Selen / Multi-Vit / Jod usw.
Das könntest Du doch dann auch natürlich alles zu Dir nehmen !?

Auf Zink bin ich sehr gut angesprungen, nach etwa 10 Tagen sind meine Pickel die ich teils an den Schultern hatte weg gewesen, außerdem kam es mir in der Ersten Woche durchaus so vor als ob ich mich besser konzentrieren könnte und nicht so schnell den Faden verliere... kann natürlich aber auch wegen was anderem sein, weiß man da ja nie so genau.

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Zinktabletten??
Posted by [fifi](#) on Fri, 02 Dec 2005 20:22:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Fre, 02 Dezember 2005 20:09Das ist ja schon witzig, schreibst Du dass man kein Zink braucht weils ja in der Nahrung enthalten ist...

Die Menge, die man braucht und die ausreicht, kannst du mit der Nahrung abdecken, das stimmt!

Zitat:

...aber dann lese ich in deiner Signatur Biotin / Selen / Multi-Vit / Jod usw.
Das könntest Du doch dann auch natürlich alles zu Dir nehmen !?

Schwieriger. Bei Zink musst du bzgl. Ueberdosierung schwer aufpassen und sowas kann schnell passieren. Bei Biotin ist, afaik eine Ueberdosierung nicht schlimm. Selen und Jod nur via Nahrung zu decken ist schwieriger. Dafuer muesste ich total viel Fisch essen ... Ausserdem komm ich allein mit der Nahrung, nie auf 200µg Selen und bei Jod ist das genauso. Daher nehme ich das anhand von NEM's.

Also die Dosis + Gefahr zur Ueberdosierung ist der Schluessel!

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Zinktabletten??

Posted by [tristan](#) on Fri, 02 Dec 2005 20:33:29 GMT

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

Hallo fifi,

ich esse auch schon lange haferflocken. habe aber mal gelesen dass die die nährstoffe irgendwie binden. dass das bei vollkornprodukten generell der fall ist... es hieß auch dass man bei vollkornbrot immer welches kaufen soll dass mit natursauerteig hergestellt wurde, nicht nur mit hefe,...

"Getreide enthält neben den für den Menschen so wertvollen Nährstoffen auch Stoffe, die allein der Pflanze dienen, z.B. den Schutzstoff Phytin. Phytin hemmt die Verdauungsenzyme von Mensch und Tier und hat zusätzlich die Eigenschaft, die getreideeigenen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Calcium oder Magnesium an sich zu binden. Wenn also Getreide roh verzehrt wird, können sie im Verdauungstrakt nicht aufgenommen werden. Deshalb haben Tiere, die sich vorwiegend von Gras- und Getreidearten ernähren, im Laufe ihrer Entwicklung einen Pansen ausgebildet, in dem das Phytin abgebaut wird. Das Korn wird vorverdaut, durch Wiederkäuen optimal aufgeschlossen und ist damit gut bekömmlich."

Gruß

tristan

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Zinktabletten??

Posted by [pilos](#) on Fri, 02 Dec 2005 20:38:20 GMT

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

tristan schrieb am Fre, 02 Dezember 2005 21:33Hallo fifi,

"Getreide enthält neben den für den Menschen so wertvollen Nährstoffen auch Stoffe, die allein der Pflanze dienen, z.B. den Schutzstoff Phytin. Phytin hemmt die Verdauungsenzyme von Mensch und Tier und hat zusätzlich die Eigenschaft, die getreideeigenen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Calcium oder Magnesium an sich zu binden. Wenn also Getreide roh verzehrt wird, können sie im Verdauungstrakt nicht aufgenommen werden. Deshalb haben Tiere, die sich vorwiegend von Gras- und Getreidearten ernähren, im Laufe ihrer Entwicklung einen Pansen ausgebildet, in dem das Phytin abgebaut wird. Das Korn wird vorverdaut, durch Wiederkäuen optimal aufgeschlossen und ist damit gut bekömmlich."

Gruß

tristan

aber Wenn man regelmäßig Vollkorn ißt, stellt sich auch die Darmflora ein...dann Wird man zu kleine Wiederkäuer....sind wir das nicht schon.....

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Zinktabletten??

Posted by [tristan](#) on Fri, 02 Dec 2005 20:46:46 GMT

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

"dann Wird man zu kleine Wiederkäuer"

stimmt, hehe... LOL

P.S.: Pilos, dein "leichter" Akzent kommt oft ziemlich genial rüber, hehe. Wollt ich nur mal sagen. Hat auf jeden Fall Style..

Gruß

Subject: Re: Was haltet ihr von diesen Zinktabletten??

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Fri, 02 Dec 2005 22:10:09 GMT

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

Zur ursprünglichen Frage zurück:

Zinkorotat-pos sind klasse. Ich nehme die immer, wenn eine Erkältung im Anzug ist (zusammen mit Contramutan und Vitamin C) und die helfen dann klasse. Warum nicht als NEM gegen AGA?

Grüße vom
FrankfurtER
