
Subject: Hohe Dosis Zink

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 02:19:45 GMT

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

Bei mir wurde letztes Jahr im Vollblut ein Mangel an Zink festgestellt. Kupfer war auch an der Untergrenze.

Jedenfalls ist mir aufgefallen alleine Zink einnehmen (30 mg täglich) tut mir minimal gut, aber richtig eine Wirkung spüren tue ich erst ab 80 - 90 mg täglich.

Bei dieser Dosis ist meine Haut super (seborrhoisches Ekzem) und das Jucken und der Haarausfall sind weg.

Ist so eine tägliche Dosis vertretbar?

Ich denke ich kann allgemein Nährstoffe nicht so aufnehmen wie man sollte.

Achja außerdem habe ich laut Test den ich irgendwann gemacht habe HPU. Weiß nicht was ich davon halten soll.

Edit: Habe mir vorhin mal wieder seit langem eine höhere Dosis eingeschmissen und merke jetzt schon wie sich meine Kopfhaut vieeel besser anfühlt.

Subject: Aw: Hohe Dosis Zink

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Thu, 07 Aug 2014 06:51:38 GMT

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

Welche Form von Zink nimmst du den? GLUCONAT CITRAT oder CHELATE

Subject: Aw: Hohe Dosis Zink

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 06:55:27 GMT

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

Also gerade brauche ich noch das Zink Picolinat von Pure auf und nehme auch noch das hier:
<http://www.nutrio-shop.com/depyrrol-basis-kapseln-p-1562.html>

Subject: Aw: Hohe Dosis Zink

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 07 Aug 2014 07:19:05 GMT

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

Ich nehme jeden Tag Zink Glycinat mit 15 mg. Habe aber noch welche mit 30 mg hier. Aber Achtung: Je mehr Zink man nimmt, desto mehr Selen braucht man!

Zink Gluconat hat eine schlechtere Bioverfügbarkeit als das Glycinat.

Subject: Aw: Hohe Dosis Zink
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 07 Aug 2014 07:31:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Selen musst du mir erklären bitte

Subject: Aw: Hohe Dosis Zink
Posted by [Aristo084](#) on Thu, 07 Aug 2014 07:43:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry, verwechselt es stellt sich dann Kupfermangel raus, nicht Selen.

Bei sehr hohen Einnahmen von Zink (über 100mg/täglich) können sich Kopfschmerzen, Übelkeit, Beklemmungen und Fieber einstellen. Ab Mengen von 50 mg am Tag beeinflusst Zink den Kupfer- und Eisenstoffwechsel und kann einen Mangel dieser Spurenelemente verursachen.
