
Subject: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 26 Feb 2015 16:04:01 GMT

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

Ok, das ist ja merkwürdig. Habe Zink und Kupfer testen lassen, weil ich eben einen Zinkmangel hatte und Kupfer fast ein Mangel war. Nehme seitdem Zink und Kupfer (nur das im Multi-Präperat) und jetzt habe ich von beiden einen Mangel?

Wie kann das denn möglich sein? Also Kupfermangel hätte ich verstanden wegen der Zinkeinnahme, aber ZINK?! Das habe ich teilweise auch recht hoch dosiert. also minimum 30 mg täglich und ab und zu auch mal phasenweise 80 mg oder so.

Das macht mir jetzt echt Sorgen.

Edit: Ich habe ca. 1 1/2 bis zwei Wochen vor Blutabnahme aufgehört Zink usw. einzunehmen.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 26 Feb 2015 16:59:59 GMT

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

Zitat: Edit: Ich habe ca. 1 1/2 bis zwei Wochen vor Blutabnahme aufgehört Zink usw. einzunehmen.

Das war wohl der Fehler.

So lange wird Zink ja nun auch nicht gespeichert...

Nimmst Du Algen ein? Diese leiten alle Metalle aus dem Körper, u.a. eben auch Zink und Kupfer

Ansonsten immer drauf achten, dass das Verhältnis von Zink zu Kupfer 10:1 beträgt.
Bei 30 mg Zink brauchst Du also 3 mg Kupfer.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 26 Feb 2015 17:01:12 GMT

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

man soll aber doch vorher absetzen um zu gucken ob der mangel behoben ist? man kann doch nicht in eineinhalb wochen wieder in einen mangel rutschen?

und nein. keine algen.

edit: kann topisches zink erstmal den haaren helfen, falls das was mit der haarausfall-sache zu tun hat (was ziemlich wahrscheinlich ist)?

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 28 Feb 2015 13:01:14 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Thu, 26 February 2015 18:01

edit: kann topisches zink erstmal den haaren helfen, falls das was mit der haarausfall-sache zu tun hat (was ziemlich wahrscheinlich ist)?

ja

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Sat, 28 Feb 2015 19:09:12 GMT

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

wirklich? wäre ja nicht schlecht. weißt du auch was man da am besten nimmt?
kupfermangel habe ich ja auch. auch topisch?

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Yes No](#) on Sun, 01 Mar 2015 09:21:26 GMT

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

Es gibt doch diese Shampoos mit Zink-Pyrithion/Zinc PCA. Zinc PCA kann man auch pur erwerben.
Die Zix-Formula verwendet z.B. Zinksulphat; Zinksulphat habe ich sogar mal topisch gemacht.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Mar 2015 09:34:22 GMT

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

die shampoos sind bestimmt wieder eher gering dosiert nehme ich an? sowieso bleibt das ja nur so kurz auf der haut. dann lieber selbst basteln.
mal sehen ob ich da eine einfache anleitung zur herstellung finde.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 01 Mar 2015 19:45:22 GMT

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

Ich würd einfach Sperma nehmen. Da haste gleich mehrere Haarwuchsmittel in einem:

- Spermidin
 - Prostaglandine (und zwar NUR die haarwuchsfördernden!)
 - Vitamin C
 - Zink
 - Lecithin
-

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 01 Mar 2015 19:58:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vllt hast du da nur eine zink/kupfer- intoleranz

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [mike.](#) on Sun, 01 Mar 2015 20:13:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Thu, 26 February 2015 17:04Ok, das ist ja merkwürdig. Habe Zink und Kupfer testen lassen, weil ich eben einen Zinkmangel hatte und Kupfer fast ein Mangel war. Nehme seitdem Zink und Kupfer (nur das im Multi-Präperat) und jetzt habe ich von beiden einen Mangel?

Wie kann das denn möglich sein? Also Kupfermangel hätte ich verstanden wegen der Zinkeinnahme, aber ZINK?! Das habe ich teilweise auch recht hoch dosiert. also minimum 30 mg täglich und ab und zu auch mal phasenweise 80 mg oder so.

Das macht mir jetzt echt Sorgen.

Edit: Ich habe ca. 1 1/2 bis zwei Wochen vor Blutabnahme aufgehört Zink usw. einzunehmen.

überschrift sollte vllt lauten.. nicht "...trotz..." sondern "...wegen..."

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Mar 2015 20:59:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie meinst du mike?

also kupfer wird von zink gedrückt, das ist klar. aber wieso ist zink niedriger trotz einnahme?

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [mike](#). on Sun, 01 Mar 2015 21:04:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:wie meinst du mike?

ich meine so..da...

Intoleranz1 schrieb am Thu, 26 February 2015 17:04

Edit: Ich habe ca. 1 1/2 bis zwei Wochen vor Blutabnahme aufgehört Zink usw. einzunehmen.

danach fällt der künstlich hohe spiegel... der körper ist bei längerer einnahme daran gewöhnt und scheidet vermehrt die nährstoffe, die überschüssig sind aus..bzw werden gar nicht mehr metabolisiert..

bsp bei mir... ich nahm eine weile E2(Hormon) und hatte nach abruptem absetzen dann 12 pg/ml E2..statt 72/29/126/26 usw.. pg/ml...(mein ursprungswert vor fin usw war 29 pg/ml E2 morgens)

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Mar 2015 21:14:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh, ok. kenne mich da leider nicht aus. und ärzte anscheinend auch nicht so. wie sollte ich da weiter vorgehen?

auch um die nötige menge herauszufinden.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [mike](#). on Sun, 01 Mar 2015 21:23:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Sun, 01 March 2015 22:14oh, ok. kenne mich da leider nicht aus. und ärzte anscheinend auch nicht so. wie sollte ich da weiter vorgehen?

auch um die nötige menge herauszufinden.

absetzen, pausen oder "weniger ist mehr".....

musst du selber wissen....was für dich gut ist...

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!

Posted by [pilos](#) on Sun, 01 Mar 2015 21:40:58 GMT

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

mike. schrieb am Sun, 01 March 2015 23:04

Zitat:wie meinst du mike?

ich meine so..da...

Intoleranz1 schrieb am Thu, 26 February 2015 17:04

Edit: Ich habe ca. 1 1/2 bis zwei Wochen vor Blutabnahme aufgehört Zink usw. einzunehmen.

danach fällt der künstlich hohe spiegel... der körper ist bei längerer einnahme daran gewöhnt und scheidet vermehrt die nährstoffe, die überschüssig sind aus..bzw werden gar nicht mehr metabolisiert..

bsp bei mir... ich nahm eine weile E2(Hormon) und hatte nach abruptem absetzen dann 12 pg/ml E2..statt 72/29/126/26 usw.. pg/ml...(mein ursprungswert vor fin usw war 29 pg/ml E2 morgens)

man kann ja zink was ein bioverfügbarkeit und absorption/transport problem ist...nicht mit einen negativen hormonellen feedback gleich setzen...

das ist was ganz anderes

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!

Posted by [mike.](#) on Sun, 01 Mar 2015 21:59:39 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 01 March 2015 22:40mike. schrieb am Sun, 01 March 2015 23:04

Zitat:wie meinst du mike?

ich meine so..da...

Intoleranz1 schrieb am Thu, 26 February 2015 17:04

Edit: Ich habe ca. 1 1/2 bis zwei Wochen vor Blutabnahme aufgehört Zink usw. einzunehmen.

danach fällt der künstlich hohe spiegel... der körper ist bei längerer einnahme daran gewöhnt und scheidet vermehrt die nährstoffe, die überschüssig sind aus..bzw werden gar nicht mehr metabolisiert..

bsp bei mir... ich nahm eine weile E2(Hormon) und hatte nach abruptem absetzen dann 12 pg/ml E2..statt 72/29/126/26 usw.. pg/ml...(mein ursprungswert vor fin usw war 29 pg/ml E2 morgens)

man kann ja zink was ein bioverfügbarkeit und absorption/transport problem ist...nicht mit einen negativen hormonellen feedback gleich setzen...

das ist was ganz anderes

das ist mir schon klar..dass das system ein anderes ist...

unabhängig davon hat er defacto zu wenig zink trotz sehr hoher einnahmen... also passiert im körper dementsprechend was...

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 01 Mar 2015 22:11:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jungs ihr verwirrt mich!

ich nehme zuviel? und habe deshalb einen mangel? und wieso hatte ich vor der zinkeinnahme einen mangel?

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [noname1985](#) on Mon, 02 Mar 2015 00:31:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es sollte erst mal geklärt werden in welcher Form das Zink ist, dass er zu sich nimmt...

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Yes No](#) on Mon, 02 Mar 2015 08:33:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich merke eine ausreichende Zink-Supplementierung immer derart, dass ich nächtliche Erektionen dann habe, die ansonsten so nicht stattfinden.
Das verschwindet nach Absetzen aber sehr schnell (sofort) wieder. D.h. würde ich 1 1/2 Wochen oder so Pause machen, wäre ich schon längst wieder in diesem Sinne defizient.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 02 Mar 2015 09:22:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe gerade beim arzt angerufen. er meinte ich solle froh sein das es niedrig ist, wenn es zu hoch wäre hätte ich probleme. toll.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 02 Mar 2015 12:06:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Mon, 02 March 2015 09:33Ich merke eine ausreichende Zink-Supplementierung immer derart, dass ich nächtliche Erektionen dann habe, die ansonsten so nicht stattfinden.
Das verschwindet nach Absetzen aber sehr schnell (sofort) wieder. D.h. würde ich 1 1/2 Wochen oder so Pause machen, wäre ich schon längst wieder in diesem Sinne defizient.

Zink erhöht auch die Spermaproduktion.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 02 Mar 2015 16:09:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

deswegen ist das also bei mir immer so wenig ... also jetzt mal ohne spaß. dazu die haut/haar probleme. meint ihr nicht ich sollte höher dosieren in meinem fall?

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Ninguno](#) on Mon, 02 Mar 2015 18:01:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Mon, 02 March 2015 17:09 deswegen ist das also bei mir immer so wenig ... also jetzt mal ohne spaß. dazu die haut/haar probleme. meint ihr nicht ich sollte höher dosieren in meinem fall?

Kenne aus anderen Foren die 150-200 mg täglich nehmen. Dazu ausreichen Kupfer natürlich. (Ist anscheinend laut deren Laborergebnissen aber nicht zwingend nötig)

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 02 Mar 2015 18:11:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bodybuilding foren? und wie gehen die vor um sicherzugehen nicht das sie nicht überdosieren?

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 29 Apr 2015 06:13:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat das von euch mal jemand testen lassen? Also Zink und kupfer im Vollblut.

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 Apr 2015 06:50:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es kommt auch ganz darauf an in welcher Form du Zink und Kupfer supplementierst. Kuper und Zink haben zudem den gleichen Rezeptor.

Es gibt verschiedene möglichkeiten die Aufnahme zu Erhöhen.
http://greyduckgarlic.com/Garlic_Increases_Zinc_and%20Iron_Availability_From_Grains.html

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 29 Apr 2015 11:39:24 GMT

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

Welches Zink und kupfer wird denn am besten aufgenommen?

Subject: Aw: Zink und Kupfermangel trotz Einnahme!
Posted by [Yes No](#) on Wed, 29 Apr 2015 12:21:48 GMT

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

zinc bisglycinate
copper sebacate
