

---

Subject: Abhilfe durch Zinkkapseln  
Posted by [Beatrice](#) on Wed, 28 Sep 2016 06:23:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!  
Habe kürzlich im Internet drüber gelesen das Zink-Glycinat Kapseln bei Haarausfall helfen sollen. Hat da schon jemand erste Erfahrungen damit sammeln können bzw. könnte mir jemand gute Zinkkapseln empfehlen.

liebe Grüße Beatrice

---

---

Subject: Aw: Abhilfe durch Zinkkapseln  
Posted by [Pohl](#) on Wed, 28 Sep 2016 06:32:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn es sich bei dir um androgenetische Alopezie handeln sollte (-vorher abklären lassen-), dann wirst du vermutlich mit Zink nichts oder wenig erreichen. - Habe ich auch längere Zeit genommen, weil ich diesen Tipp im Netz gefunden habe.

---

Subject: Aw: Abhilfe durch Zinkkapseln  
Posted by [pilos](#) on Wed, 28 Sep 2016 12:02:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beatrice schrieb am Wed, 28 September 2016 09:23Hallo!  
Habe kürzlich im Internet drüber gelesen das Zink-Glycinat Kapseln bei Haarausfall helfen sollen. Hat da schon jemand erste Erfahrungen damit sammeln können bzw. könnte mir jemand gute Zinkkapseln empfehlen.

liebe Grüße Beatrice

es hilft genau so viel oder wenig wie fast jede andere zink tablette auch

---

---

Subject: Aw: Abhilfe durch Zinkkapseln  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 28 Sep 2016 22:00:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Laut einer Studie haben AGA-Patienten deutlich niedrigere Zink-Spiegel als Männer mit vollem Haar.

Dennoch gibts da noch ein Problem: Zink senkt Kupfer!  
Und wenn es zum Kupfer-Mangel kommt, dann werden die Haare grau (wie es bei mir passiert

ist).

Daher: Morgens Zink und abends Kupfer oder umgekehrt. Denn beide zusammen würden sich nur in der Aufnahme behindern.

---

---

Subject: Aw: Abhilfe durch Zinkkapseln  
Posted by [Lukas93](#) on Sat, 08 Oct 2016 14:36:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da kann ich dir nur zustimmen

---