

---

Subject: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [buttkeis](#) on Thu, 13 Oct 2016 16:26:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Im Hairlosstalk nehmen viele Zink Chelat. Täglich 100mg. Um DHT zu minimieren.

Ich kenne es so, dass ein bestimmter Zink Gehalt bis zu 30 mg Testosteron erhöht und in DHT umgewandelt wird.

Und ab einem Gehalt von 70 bis 150 mg wird angeblich Enzym 5-alpha-Reduktase gehemmt.

Würde gerne Eure Meinungen dazu hören.

---

---

Subject: Aw: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Oct 2016 16:40:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buttkeis schrieb am Thu, 13 October 2016 19:26 Im Hairlosstalk nehmen viele Zink Chelat. Täglich 100mg. Um DHT zu minimieren.

Ich kenne es so, dass ein bestimmter Zink Gehalt bis zu 30 mg Testosteron erhöht und in DHT umgewandelt wird.

Und ab einem Gehalt von 70 bis 150 mg wird angeblich Enzym 5-alpha-Reduktase gehemmt.

Würde gerne Eure Meinungen dazu hören.

die aufnahme von zink regelt der körper selber

egal wieviel man nimmt

---

---

Subject: Aw: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [buttkeis](#) on Thu, 13 Oct 2016 17:23:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bedeutet dass, wenn der Körper seine empfohlenen Menge hat, dann würde er den Rest aussossen? Sprich er nimmt 30 mg durch Nahrung auf und man führt ihm nochmal 20 per Tablette zu, dass er die quasi nicht mehr aufnimmt?

Nehmen wir an ich nehme eine Testo Kur, dann nimmt man auch 100 mg täglich um die Knotenbildung in der Brust zu mindern. Würde ja bedeuten die 100mg für Stoffe würde der Körper nicht aufnehmen.

---

---

Subject: Aw: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [Obes89](#) on Thu, 13 Oct 2016 21:52:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buttkeis schrieb am Thu, 13 October 2016 19:23Bedeutet dass, wenn der Körper seine empfohlenen Menge hat, dann würde er den Rest aussossen? Sprich er nimmt 30 mg durch Nahrung auf und man führt ihm nochmal 20 per Tablette zu, dass er die quasi nicht mehr aufnimmt?

Nehmen wir an ich nehme eine Testo Kur, dann nimmt man auch 100 mg täglich um die Knotenbildung in der Brust zu mindern. Würde ja bedeuten die 100mg für Stoffe würde der Körper nicht aufnehmen.

Du kannst Zink nehmen, aber es wird keine besonderen Auswirkungen haben. Und jemand der Steroide zu sich nimmt hat unter den Stoffen einen stark veränderten Metabolismus, kann also unter Umständen eine deutlich höhere Aufnahme von Zink haben. Jeder Körper benötigt andere Mengen an Nährstoffen, Proteinen, Fettsäuren, Spurenelemente etc. Unter Testo ist der Bedarf teils stark erhöht. Trotzdem im Endeffekt bezogen auf HA nur als nette Ergänzung anzusehen. Bei mir hatten 50 mg Zink Chelat den Effekt das meine Haut staubtrocken wurde innerhalb von einigen Tagen, das war echt unglaublich. Also es kann definitiv im kleinen Rahmen etwas bewirken, mehr aber auch nicht.

---

Subject: Aw: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [buttkeis](#) on Fri, 14 Oct 2016 05:26:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe 6 Monate Zink a 100mg genommen um meine Spermien, die durch Fin auf 4% gesunken sind, hochzupushen. Bin auf 8% gekommen und die Beweglichkeit wurde auch besser.

Im US Hairlosstalk gibt es auch einige GURUS, die sagen dass 100mg definitiv das DHT senken auch wenn nur wenig. Deshalb hatte ich hier den Thread aufgemacht um zu hören was die deutsche Fraktion dazu sagt.

---

Subject: Aw: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Fri, 14 Oct 2016 05:33:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe 50mg Zink pro Tag genommen aber absolut nichts gemerkt. (Chelated aber auch glykonat) Bei Austern (4 Stück) merkt man ca 1h nach dem Verzieren was (Latte). Kassandra verzehrte angeblich 20 Stück am Tag.

Krbiskerne und dessen Öl enthalten auch Zink und in einer Studie wurde positiven Einfluss von der täglichen Einnahme festgestellt.

---

---

Subject: Aw: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [Zandoer](#) on Fri, 14 Oct 2016 08:17:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Positiven Einfluss auf was genau?

---

Subject: Aw: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 11 Dec 2016 10:54:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was noch sehr Interessant ist das Zink den Vitamin D Receptor erhoeht.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/11400211/>

Dies ist sehr wichtig da bei Alopecie die VDR niedrig sind.

<https://tophairlosstreatments.com/vitamin-d-and-male-pattern-hair-loss/>

Zink erhoeht Testo damit die Umwandlung zu DHT minimiert wird sollte Astaxanthin noch genommen werden.

---

Subject: Aw: 100mg Zink und DHT minimieren  
Posted by [yoda](#) on Sun, 11 Dec 2016 11:27:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab wann erhoeht sich die Rezeptordichte? Beantworte dir die Frage und du wirst merken, das die Gabe von Zink Unsinn ist.

---